

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych wegl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Plastry ogórka świeżego + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 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>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Plastry ogórka świeżego + 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Platki 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 b/c 250 ml Jabłko 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dynamis gotowana z olejem puree + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Plastry ogórka świeżego + 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>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Plastry ogórka świeżego + 40 g Plastry ogórka świeżego + 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g		Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Biskopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, 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 ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, 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 + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, 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 ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, 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 ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, 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 + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, 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 ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, 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		Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	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 b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata 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 b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata 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>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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 Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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 b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g
	PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Pasta z groszku zielonego + 30 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2351.82 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 392.83 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sód: 4168.53 mg;	Wartość energetyczna: 2421.18 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 392.86 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sód: 3549.31 mg;	Wartość energetyczna: 2248.21 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 334.52 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 49.58 g; Sód: 6264.61 mg;	Wartość energetyczna: 2589.96 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 412.44 g; W tym cukry: 111.36 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sód: 3742.58 mg;	Wartość energetyczna: 2608.04 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 429.45 g; W tym cukry: 111.90 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sód: 3780.11 mg;	Wartość energetyczna: 2255.79 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sód: 4644.73 mg;	Wartość energetyczna: 2558.82 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sód: 4258.53 mg;

2026-10-13 wtorek		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Vegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria	
	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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 Sałata zielona 5 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, 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>) Pomidor 40 g Marchew talarki gotowane + 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, 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			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	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 z olejem + 200 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 z olejem + 200 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 gotowana z olejem puree + 200 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 z olejem + 200 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</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 b/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 Twarożek + 50 g (<u>MLE</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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 b/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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</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 b/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)
	PN		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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 osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2146.71 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sód: 4492.26 mg;	Wartość energetyczna: 2185.38 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sód: 4402.06 mg;	Wartość energetyczna: 2436.89 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 52.22 g; Sód: 5797.30 mg;	Wartość energetyczna: 2275.71 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sód: 4481.19 mg;	Wartość energetyczna: 2254.14 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sód: 3638.72 mg;	Wartość energetyczna: 2248.33 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 330.62 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sód: 3915.29 mg;	Wartość energetyczna: 2444.25 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sód: 5629.32 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych wegl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-14 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 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> , Pomidor 40 g Salata zielona 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Pomidor 40 g Salata zielona 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,)
	II śN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u> , Zrazik z kurczaka pieczony + rozdrobniony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Seler gotowany puree + 200 g (<u>SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Salata zielona 5 g Hummus + 30 g (<u>SOJ</u> ,)				Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>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 b/c 250 ml Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</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</u> <u>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 b/c 250 ml Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Dżem 30 g 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</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u> , Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u> , Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 5 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 5 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2192.35 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 39.43 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sód: 6230.03 mg;	Wartość energetyczna: 2119.96 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sód: 4899.52 mg;	Wartość energetyczna: 2459.08 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 46.63 g; Błonnik pok.: 54.85 g; Sód: 6617.24 mg;	Wartość energetyczna: 2333.57 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sód: 5290.39 mg;	Wartość energetyczna: 2450.13 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 363.62 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sód: 4329.68 mg;	Wartość energetyczna: 2155.38 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sód: 5273.55 mg;	Wartość energetyczna: 2534.93 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sód: 6833.69 mg;

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych wegl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-15 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Słupki kalarepy + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Marchew pieczona w słupki 40 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 5 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Słupki kalarepy + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Marchew pieczona w słupki 40 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Słupki kalarepy + 40 g 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Marchew pieczona w słupki puree 80 g Sałata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Dżem 50 g Plastry ogórka świeżego + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Słupki kalarepy + 40 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g 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 + 200 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>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g 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 + 200 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>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g 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 + 200 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>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g				Galeřetka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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 rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Ser żółty 50 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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Seler gotowany + puree 40 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2120.55 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sód: 4645.80 mg;	Wartość energetyczna: 2280.14 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 4133.78 mg;	Wartość energetyczna: 2426.71 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 49.51 g; Sód: 5736.34 mg;	Wartość energetyczna: 2370.14 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 4212.78 mg;	Wartość energetyczna: 2435.01 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 104.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sód: 4273.83 mg;	Wartość energetyczna: 2388.38 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; W tym cukry: 98.28 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sód: 3974.75 mg;	Wartość energetyczna: 2404.87 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 398.80 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sód: 4775.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/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 Sałata 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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. 150 g 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 Sałata 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>) Banian 1szt. 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Sałata 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 Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/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 Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, 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 marchwi z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, 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 marchwi z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, 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 marchwi z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Morszczuk na parze z/s + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Seler gotowany puree + 40 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Dynia gotowana z olejem puree + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2272.23 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sód: 5520.96 mg;	Wartość energetyczna: 2527.09 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 367.00 g; W tym cukry: 98.02 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 4958.87 mg;	Wartość energetyczna: 2458.34 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 54.63 g; Sód: 6155.73 mg;	Wartość energetyczna: 2731.21 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 398.55 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sód: 5466.28 mg;	Wartość energetyczna: 2508.23 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sód: 5536.61 mg;	Wartość energetyczna: 2306.91 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 3485.50 mg;	Wartość energetyczna: 2612.01 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 390.62 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sód: 6214.54 mg;

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 150 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 150 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Pomidor 40 g
	II śN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, papryką czerwoną i koperkiem z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany z olejem + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, papryką czerwoną i koperkiem z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany z olejem + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 3 [Por] x 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, papryką czerwoną i koperkiem z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + mix 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany z olejem puree + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, papryką czerwoną i koperkiem z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sliwka 60 g				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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 z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Słupki rzodkwi białej + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Słupki rzodkwi białej + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane 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 z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Słupki rzodkwi białej + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Buraki gotowane słupki + 80 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Słupki rzodkwi białej + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g
	PN	Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2335.70 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sód: 4913.00 mg;	Wartość energetyczna: 2351.37 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sód: 4147.45 mg;	Wartość energetyczna: 2496.65 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 391.22 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 54.33 g; Sód: 5165.38 mg;	Wartość energetyczna: 2557.54 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 379.02 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 4656.43 mg;	Wartość energetyczna: 2560.78 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 421.20 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sód: 4528.12 mg;	Wartość energetyczna: 2262.75 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sód: 3792.74 mg;	Wartość energetyczna: 2588.93 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 384.33 g; W tym cukry: 53.72 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sód: 5604.15 mg;

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-18 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 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 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>) 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 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>) 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 b/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 b/c 250 ml 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 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
	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, 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 + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, 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 + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, 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 + 200 g (<u>SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 b/skórki 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>)	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 b/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>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Pomidor 40 g 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>) Szpinaż rozdrobniony gotowany z olejem + 40 g Seler gotowany puree + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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>)
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1912.32 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sód: 5270.24 mg;	Wartość energetyczna: 2073.71 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sód: 4700.66 mg;	Wartość energetyczna: 2300.66 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 58.97 g; Sód: 6003.66 mg;	Wartość energetyczna: 2314.03 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sód: 5491.61 mg;	Wartość energetyczna: 2249.95 kcal; Białko ogółem: 60.02 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 366.06 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sód: 5430.35 mg;	Wartość energetyczna: 2114.19 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 361.67 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 43.78 g; Sód: 4395.43 mg;	Wartość energetyczna: 2364.52 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sód: 6127.40 mg;

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Vegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-19 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Słupki rzodkwi białej + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Marchew gotowana + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Sałata zielona 5 g Marchew gotowana + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	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>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>JAJ</u>) Słupki rzodkwi białej + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Sałata zielona 5 g Pasta z brokuła + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) 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 b/c 250 ml Sałata 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Słupki papryki czerwonej + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Sok jabłkowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kalafior gotowany + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryż brązowy + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kalafior gotowany + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krupnik jęczmienny + MIX 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Sos a'la boloński z tofu + rozdrobniony 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Seler gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kalafior gotowany + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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 b/c 250 ml Sałata 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 b/c 250 ml Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Pomidor 40 g Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata 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 Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/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 b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2119.02 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sód: 5210.08 mg;	Wartość energetyczna: 2241.53 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 40.45 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sód: 4501.18 mg;	Wartość energetyczna: 2324.85 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; W tym cukry: 33.11 g; Błonnik pok.: 59.19 g; Sód: 6255.02 mg;	Wartość energetyczna: 2467.30 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 370.18 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sód: 5213.65 mg;	Wartość energetyczna: 2225.32 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sód: 4472.59 mg;	Wartość energetyczna: 2260.31 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sód: 4101.82 mg;	Wartość energetyczna: 2536.19 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sód: 6150.22 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-20 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Rzodkiew biała 40 g Salata 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata 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>) Jabłko 1 szt 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Pomidor 40 g Salata 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Rzodkiew biała 40 g Salata 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>) Dynia gotowana z olejem puree + 40 g Mus z jabłek () b/c 100 g Miód (25g) 2 szt Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Marchew talarki gotowane + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	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>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 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>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 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>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 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>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 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>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 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 gotowane z olejem puree + 200 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>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 osł.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/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 b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata 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 gotowana z olejem puree + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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 osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2541.57 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sód: 5038.80 mg;	Wartość energetyczna: 2498.65 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 386.37 g; W tym cukry: 137.91 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sód: 4984.98 mg;	Wartość energetyczna: 2806.28 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 105.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 386.38 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 53.90 g; Sód: 6591.32 mg;	Wartość energetyczna: 2419.91 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; W tym cukry: 94.97 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 5309.29 mg;	Wartość energetyczna: 2437.57 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 109.67 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sód: 4946.42 mg;	Wartość energetyczna: 2436.08 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 371.04 g; W tym cukry: 113.15 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sód: 4439.98 mg;	Wartość energetyczna: 2896.74 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 98.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 415.48 g; W tym cukry: 111.22 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sód: 5963.65 mg;	

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-21 środa	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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 150 g Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/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 Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 5 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) Dżem 50 g Serek Fromage 70 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 1 szt 150 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Marchew gotowana z olejem puree + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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) Dżem 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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 + 200 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 plasterach + 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 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 + 200 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 plasterach + rozdrobniona 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem puree + 200 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 + 200 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
2026-10-22 czwartek	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) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL) 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) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL) 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) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pastą z twarogu i wędliny drob - wp z natką pietruszki + 70 g (MLE) Dynia gotowana z olejem puree + 40 g Seler gotowany puree + 40 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/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) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL) 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
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2235.27 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sód: 5393.37 mg;	Wartość energetyczna: 2357.92 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sód: 5135.60 mg;	Wartość energetyczna: 2546.34 kcal; Białko ogółem: 139.81 g; Tłuszcz: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 52.67 g; Sód: 6115.84 mg;	Wartość energetyczna: 2604.40 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sód: 5409.77 mg;	Wartość energetyczna: 2497.25 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 109.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sód: 4827.78 mg;	Wartość energetyczna: 2323.18 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sód: 4252.62 mg;	Wartość energetyczna: 2712.95 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 409.59 g; W tym cukry: 104.61 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sód: 5952.15 mg;

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych wegl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-22 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 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>)	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 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>)	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>) Pomidła śliwkowe 30 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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>)
	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 Słupki z marchewki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Słupki z marchewki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kasza manna z jabłkiem prażonym mix 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Słupki z marchewki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kociolek z kurczakiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa 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 + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 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>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa 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 + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) 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 Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/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 Śliwka 150 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/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 b/c 250 ml Śliwka 150 g 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 Kalaflor gotowany z olejem puree + 40 g Salata zielona 5 [Por] x 20 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 b/c 250 ml Śliwka 150 g Salata zielona 5 g
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2066.11 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sód: 5071.93 mg;	Wartość energetyczna: 2243.60 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 4333.13 mg;	Wartość energetyczna: 2762.01 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 414.87 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 59.48 g; Sód: 6300.52 mg;	Wartość energetyczna: 2261.42 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 4388.41 mg;	Wartość energetyczna: 2346.63 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sód: 4574.17 mg;	Wartość energetyczna: 2468.32 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sód: 4220.08 mg;	Wartość energetyczna: 2244.30 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sód: 5203.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-23 piątek	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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 5 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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata 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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Ogórek świeży 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Seler gotowany puree + 40 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morschczuka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych z olejem + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morschczuka na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych z olejem + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Golabki z kaszy gryczanej z pieczarkami z sosem pomidorowym 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Bukiet warzyw gotowanych z olejem + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Pulpet z morschczuka na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraki gotowane z olejem puree + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet z morschczuka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych z olejem + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 50 g Seler naciowy słupki + 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 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 Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Seler naciowy słupki + 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 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 60 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 70 g (<u>SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem puree + 40 g Pomidor b/skórki 40 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>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Seler naciowy słupki + 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2184.81 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sód: 6032.87 mg;	Wartość energetyczna: 2413.29 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 364.56 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 5349.78 mg;	Wartość energetyczna: 2462.68 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 42.00 g; Błonnik pok.: 46.10 g; Sód: 6561.14 mg;	Wartość energetyczna: 2617.07 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 395.44 g; W tym cukry: 94.21 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sód: 5558.25 mg;	Wartość energetyczna: 2448.41 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sód: 5668.38 mg;	Wartość energetyczna: 2459.96 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; W tym cukry: 89.42 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 4478.51 mg;	Wartość energetyczna: 2595.11 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 416.13 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sód: 6540.86 mg;

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-24 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>) Salata lodowa 5 g Pomidor 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 50 g Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Salata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 50 g Salata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Salata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z olejem puree + 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 80 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>) Salata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 1szt. rozdrobnione 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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 z olejem + 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>) Marchew gotowana + 200 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 z olejem + 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>) Marchew gotowana + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Kociołek meksykański z fasoli + 300 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki z olejem + 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 jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 200 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 z olejem + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Galearetka jogurtowa o smaku pomarańczowym 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	Pomidor 40 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>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Pomidor 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>) Salata 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>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Pomidor 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>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 5 g	Pomidor 40 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>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2620.77 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 388.66 g; W tym cukry: 101.73 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sód: 6048.92 mg;	Wartość energetyczna: 2394.15 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 402.68 g; W tym cukry: 120.27 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sód: 4704.17 mg;	Wartość energetyczna: 2662.55 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 97.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 53.70 g; Sód: 6910.37 mg;	Wartość energetyczna: 2621.71 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 433.41 g; W tym cukry: 121.40 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sód: 5407.07 mg;	Wartość energetyczna: 2666.31 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 454.51 g; W tym cukry: 127.08 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sód: 6161.95 mg;	Wartość energetyczna: 2295.26 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 386.41 g; W tym cukry: 132.36 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sód: 3946.34 mg;	Wartość energetyczna: 3010.67 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 452.31 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sód: 6930.82 mg;

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-25 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 Marchew pieczona w ziolach słupki 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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 b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew pieczona w ziolach 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 ziolach 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 b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew pieczona w ziolach 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 b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Marchew pieczona w ziolach 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>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Marchew pieczona w ziolach słupki puree 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew pieczona w ziolach słupki 40 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Surówka Colesław + 200 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 ziolami + 100 g Seler gotowany + 200 g (<u>SEL</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 ziolami + 100 g Surówka Colesław + 200 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 ziolami + 100 g Seler gotowany + 150 g (<u>SEL</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 Burger warzywny z zielonego groszku pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka Colesław + 200 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 ziolami + rozdrobniony 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Seler gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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 Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 b/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 b/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 b/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 b/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>) Salata zielona 5 g Seler gotowany + 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
		Wartość energetyczna: 2236.05 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 314.53 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sód: 5194.20 mg;	Wartość energetyczna: 1983.57 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sód: 4448.48 mg;	Wartość energetyczna: 2488.91 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 54.21 g; Sód: 5483.14 mg;	Wartość energetyczna: 2169.07 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 4424.86 mg;	Wartość energetyczna: 2367.47 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 44.00 g; Sód: 4969.86 mg;	Wartość energetyczna: 2186.89 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sód: 5055.23 mg;	Wartość energetyczna: 2472.57 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 364.89 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sód: 5271.72 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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