

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie
	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała (tarta) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN
	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad
	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD
	Salatka z pomidora, miks sałat,kukurydzy i oleju 200 g Banan 150 g
	Kolacja
	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2642.65 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 377.45 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 9.55 g;

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-14 wtorek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II SN
	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad
PD	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron kokardka 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	Jabłko 1 szt 1 szt Ciastka owsiane z sezamem 40 g (<u>GLU PSZ, SEZ, GLU OW,</u>)
	Kolacja
	Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
Wartość energetyczna: 2859.90 kcal; Białko ogółem: 134.53 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 394.82 g; W tym cukry: 105.04 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.19 g;	

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-15 środa	Śniadanie
	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN
	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad
	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z chrzanem b/c 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD
	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja
	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2925.18 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 407.29 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.68 g;

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-16 czwartek	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja
Wartość energetyczna: 2936.50 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 98.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 412.33 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 9.14 g;	

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-17 piątek	Śniadanie
	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>)
	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)
II ŚN	Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>)
	Pomidor 100 g
	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR,</u>)
Obiad	Słupki z marchewki 50 g
	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>)
	Ryba gotowana z marchewką i pomidorami 150 g (<u>RYB,</u>)
	Ziemniaki gotowane 180 g
	Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
PD	Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g
	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)
Kolacja	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)
	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE,</u>)
	Ogórek kiszony 100 g
	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
Wartość energetyczna: 2515.97 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 9.57 g;	

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-18 sobota	Śniadanie Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 80 g Sałata zielona 10 g
	Obiad Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD Banan 150 g Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g
	Kolacja Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
Wartość energetyczna: 3059.28 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 115.18 g; Kw. tł. nasy.: 45.04 g; Węglowodany ogółem: 389.30 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 44.79 g; Sól: 11.93 g;	

		W-wa- ŻEL Podstawowa
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony 40 g Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos zielony* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD	Szarlotka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
		Wartość energetyczna: 2816.60 kcal; Białko ogółem: 150.79 g; Tłuszcz: 112.62 g; Kw. tł. nasy.: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 36.88 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 10.58 g;

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie
	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 90 g Szczypiorek 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN
	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad
PD	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja
	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
Wartość energetyczna: 2803.79 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 420.16 g; W tym cukry: 131.92 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 10.07 g;	

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-21 wtorek	Śniadanie
	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN
	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad
	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Rolada drobiowa z fetą i szpinakiem 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD
	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Kolacja
	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2592.36 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.08 g;

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-22 środa	Śniadanie Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g
	II ŚN Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD Sałatka Cezar z grzankami 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
Wartość energetyczna: 2936.60 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 108.81 g; Kw. tł. nasy.: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 370.14 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 10.14 g;	

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-23 czwartek	Śniadanie
	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Marchew tarta 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN
	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad
	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Boeuf-Strogonow 200 g (<u>GLU PSZ, GOR, S02,</u>) Makaron kokardka 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD
	Banan 1szt. 1 szt Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja
	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-owocowy 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
Wartość energetyczna: 2523.79 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 408.54 g; W tym cukry: 126.91 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.58 g;	

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-24 piątek	Śniadanie
	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN
	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad
2025-10-24 piątek	PD
	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*) 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) z warzywami i koncentratem 150 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	Kolacja
	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2691.56 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 97.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 10.87 g;

		W-wa- ŻEL Podstawowa
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka duszony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD	Banan 150 g Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
		Wartość energetyczna: 2600.35 kcal; Białko ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 375.90 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 11.56 g;

W-wa- ŻEL Podstawowa	
2025-10-26 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w jarzynach 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
Wartość energetyczna: 2452.86 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 8.09 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy:
włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - 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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,