		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Naleśniki z serem 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 1 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 1 g	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2449.58 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1982.81 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2392.91 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 55.52 g; Sól: 9.16 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (***SEL,***) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 1 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (***SEL,***) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 1 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (***SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 1 g
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2122.45 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2206.34 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2338.33 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 48.80 g; Sól: 8.26 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-28 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 1 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g (***RYB, SEL,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g (***RYB, SEL,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2072.40 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1889.21 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2084.97 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 317.34 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 7.90 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Koper zielony 1 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Koper zielony 1 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Koper zielony 1 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2228.83 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2025.00 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2215.94 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 337.88 g; W tym cukry: 36.08 g; Błonnik pok.: 46.05 g; Sól: 9.74 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (***SOJ,***)	Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (***SOJ,***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (***SOJ,***)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryba smażona (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Słupki z marchewki 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2188.63 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2089.42 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2121.77 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 47.17 g; Sól: 8.13 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twarożek z ziołami 50 g (***MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 1 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 1 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 1 g
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy* 50 g (***JAJ,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (***SOJ,***) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy* 50 g (***JAJ,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2087.37 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1919.58 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2212.40 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sól: 9.34 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab gotowany plastry 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1966.80 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1998.35 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2132.41 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 41.24 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 7.68 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (_ ***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1957.35 kcal; Białko ogółem: 56.71 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1924.89 kcal; Białko ogółem: 55.18 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2253.27 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 57.37 g; Sól: 8.56 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)	Makaron na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś). ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś). ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś). ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab gotowany plastry 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2431.17 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2218.41 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 351.80 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2577.95 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 55.47 g; Sól: 6.59 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***)
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2050.21 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2109.47 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2025.09 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 10.78 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 40 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 40 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab gotowany 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab gotowany 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2174.14 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2067.14 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2270.61 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 49.42 g; Sól: 8.33 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Warzywa po grecku* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2158.08 kcal; Białko ogółem: 76.22 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2042.20 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2064.49 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 7.72 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (***SOJ,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser żółty 20 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2217.71 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2003.22 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2265.52 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 328.43 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 45.27 g; Sól: 7.64 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 30 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 30 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1920.10 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 314.22 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1918.02 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2065.21 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 315.90 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 7.50 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO – Skorupiaki i pochodne,
JAJ – Jaja i pochodne,
RYB – Ryby i pochodne,
OZI – Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ – Soja i pochodne,
MLE – Mleko i pochodne wraz z 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 zawierajace 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 ogółemwg 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,