| | | W-wa- BAR Podstawowa | W-wa- BAR Łatwostrawna | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-23 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 200 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g | Płatki pszenne na mleku 200 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Naleśniki z serem 300 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( ***MLE,***)<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Pietruszka natka 1 g |
| | PD | | | Jabłko 150 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***)<br>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 |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-24 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 200 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,*** )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 200 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,*** )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,*** )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,*** )<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,*** ) |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( ***SEL,*** )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( ***SEL,*** )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( ***SEL,*** )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>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,*** )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Twarożek 50 g ( ***MLE,*** )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Twarożek 50 g ( ***MLE,*** )<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Twarożek 50 g ( ***MLE,*** )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,*** )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2123.95 kcal; Białko ogółem: 71.60 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 2083.35 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 2339.83 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sól: 8.27 g; |

| | | W-wa- BAR Podstawowa | W-wa- BAR Łatwostrawna | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-25 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>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,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>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,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>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,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pulpet drobiowy 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Pulpet drobiowy 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g |
| | PD | | | Jabłko 150 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g ( ***RYB, SEL,***)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( ***MLE,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g ( ***RYB, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( ***MLE,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g ( ***RYB, SEL,***)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( ***MLE,***) |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2064.40 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.28 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: 2076.97 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 9.61 g; |

| | | W-wa- BAR Podstawowa | W-wa- BAR Łatwostrawna | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-26 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Koper zielony 1 g | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Koper zielony 1 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***) |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***)<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mandarynka 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( ***GOR,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Wafle ryżowe 30 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( ***MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( ***MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2102.33 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 7.92 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 |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-27 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 200 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g ( ***SOJ,***) | Kasza manna na mleku 200 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g ( ***SOJ,***) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g ( ***SOJ,***) |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>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,***)<br>Ryba smażona (Miruna) 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g |
| | PD | | | Słupki z marchewki 100 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 50 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 30 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 50 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 30 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 50 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2098.63 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 87.89 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: 2031.77 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 55.45 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 |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-28 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z ziołami 50 g ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( ***SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( ***SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g |
| | PD | | | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasztet z soczewicy* 50 g ( ***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g ( ***SOJ,***)<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasztet z soczewicy* 50 g ( ***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2133.81 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 1966.03 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 295.89 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 8.33 g; | Wartość energetyczna: 2258.85 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 45.13 g; Sól: 9.37 g; |

| | | W-wa- BAR Podstawowa | W-wa- BAR Łatwostrawna | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-29 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***) |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Rosół z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Rosół z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>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,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 20 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 20 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Schab gotowany plastry 30 g<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 1958.80 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 9.06 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: 2124.41 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g; W tym cukry: 39.10 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 9.39 g; |

| | | W-wa- BAR Podstawowa | W-wa- BAR Łatwostrawna | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-30 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,***)<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,***)<br>Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,***)<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( ***SOJ,***) |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka żydowska z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>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,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Buraczki z jabłkiem b/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 1942.20 kcal; Białko ogółem: 56.09 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 6.77 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: 2165.36 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 311.19 g; W tym cukry: 28.05 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sól: 9.62 g; |

| | | W-wa- BAR Podstawowa | W-wa- BAR Łatwostrawna | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-12-01 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 200 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( ***MLE,***) | Makaron na mleku 200 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( ***MLE,***) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( ***MLE,***) |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 50 g ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g |
| | PD | | | Jabłko 150 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasztet rybny z warzywami (Łosoś). ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasztet rybny z warzywami (Łosoś). ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasztet rybny z warzywami (Łosoś). ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Schab gotowany plastry 30 g<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2423.17 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 8.17 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: 2569.95 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 389.12 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 55.26 g; Sól: 8.31 g; |

| | | W-wa- BAR Podstawowa | W-wa- BAR Łatwostrawna | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-12-02 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 200 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Ryż na mleku 200 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) |
| | Obiad | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dynia duszona z marchewką z olejem * 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g |
| | PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( ***MLE,***)<br>Mandarynka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( ***MLE,***)<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( ***MLE,***)<br>Mandarynka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2044.21 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 25.81 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: 2019.09 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 314.76 g; W tym cukry: 45.00 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 10.78 g; |

| | | W-wa- BAR Podstawowa | W-wa- BAR Łatwostrawna | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-12-03 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 40 g ( ***GLU PSZ, SOJ, GOR,***)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g ( ***SOJ, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 40 g ( ***GLU PSZ, SOJ, GOR,***)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek 50 g ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g |
| | PD | | | Jabłko 150 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab gotowany 30 g<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( ***MLE,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab gotowany 30 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( ***MLE,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab gotowany 30 g<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( ***MLE,***) |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( ***SOJ,***)<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2166.14 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.04 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: 2262.61 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 49.21 g; Sól: 10.04 g; |

| | | W-wa- BAR Podstawowa | W-wa- BAR Łatwostrawna | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-12-04 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 200 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Ser żółty 40 g ( ***MLE,*** )<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 200 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,*** )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,*** )<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,*** )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( ***SOJ,*** ) |
| | Obiad | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( ***MLE, SEL,*** )<br>Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,*** )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( ***SEL,*** )<br>Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos majerankowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( ***SEL,*** )<br>Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,*** )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>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,*** )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,*** )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2141.58 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.08 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: 2047.99 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 44.84 g; Sól: 7.73 g; |

| | | W-wa- BAR Podstawowa | W-wa- BAR Łatwostrawna | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-12-05 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 50 g ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( ***SEL,***)<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g |
| | PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( ***SOJ,***)<br>Ketchup 20 g ( ***SEL,***)<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser żółty 20 g ( ***MLE,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>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,***)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( ***MLE,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>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,***)<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( ***MLE,***) |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( ***SOJ,***)<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2212.91 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 74.12 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: 2260.72 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 53.98 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 |
|---|---|---|---|---|
| 2026-12-06 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 30 g<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 30 g<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Pomidor 100 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***) |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>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,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( ***MLE,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( ***MLE,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( ***MLE,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,***)<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g ( ***SOJ, SEL,***)<br>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,*