		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) 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,***) 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	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kotlety z ciecierzycy () 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (***SEL,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (***SEL,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami# 50 g (***RYB, SEL,***) Twaróg półtłusty 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,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami# 50 g (***RYB, SEL,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) 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,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami# 50 g (***RYB, SEL,***) Twaróg półtłusty 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,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2102.36 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; W tym cukry: 64.04 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1953.44 kcal; Białko ogółem: 66.28 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2109.67 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 308.96 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 49.10 g; Sól: 8.84 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-10 wtorek	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,***) Pasztet na okrągło, wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) 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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brzoskwinie w syropie 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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Szarpana wieprzowina 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szarpana wieprzowina 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Szarpana wieprzowina 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej 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,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, SEL,***) 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,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, SEL,***) 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,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2136.51 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2204.54 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2236.85 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 7.62 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-11 środa	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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Jabłko 150 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,***) 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,***) Ser mozzarella 50 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,***) 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,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Jabłko 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (***MLE, S02,***) 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,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2345.30 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2275.55 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2317.21 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sól: 7.55 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-12 czwartek	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,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 100 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,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Dynia z wody 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,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) 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,***) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (***SOJ, GOR,***)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (***SEL,***) 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,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) 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,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2014.85 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1963.92 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 333.60 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2191.77 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 43.01 g; Błonnik pok.: 51.28 g; Sól: 9.48 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-13 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.***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	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.***) Pomidor 100 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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.***) 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.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ.***)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 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 Koper zielony 1 g	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.***) 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 Koper zielony 1 g	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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.***) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (***MLE.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g 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 koperkiem 50 g (***MLE.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko 150 g 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 i cebuli 50 g (***MLE.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g 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.***) Ser żółty 30 g (***MLE.***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2089.71 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2008.90 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2271.23 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 358.34 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 46.04 g; Sól: 8.15 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-14 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,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, SEL,***) 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,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, SEL,***) 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,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, SEL,***) 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (***GLU PSZ,***) 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 wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ,***) 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	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ,***) 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			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,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (***SOJ,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (***SOJ,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (***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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2252.90 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2101.67 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2404.50 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; W tym cukry: 45.25 g; Błonnik pok.: 48.83 g; Sól: 8.15 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-15 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,***) 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,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) 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,***) 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,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) 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,***) 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,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) 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,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 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	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Wafle ryżowe 20 g 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 i siemienia z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Gruszka 1szt. 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 i siemienia z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Jabłko 150 g 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 i siemienia z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Gruszka 1szt. 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,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1991.44 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2010.03 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 313.91 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2304.48 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 7.71 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-16 poniedziałek	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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	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,***) Ser żółty 40 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,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) 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,***) Ser żółty 40 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1929.82 kcal; Białko ogółem: 65.23 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2274.99 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 50.16 g; Sól: 10.66 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Buraczki gotowane plastry 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) 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,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 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,***) Schab gotowany plastry 50 g 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,***) Schab gotowany plastry 50 g 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,***) Schab gotowany plastry 50 g 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2184.70 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1916.02 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2160.95 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 44.32 g; Sól: 7.81 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-18 środa	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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Jabłko 150 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,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Jabłko 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,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	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,***) Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ,***) 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 (Morszczuk) ** 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,***) Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ,***) 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,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2225.78 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2215.69 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 64.45 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2355.37 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 48.01 g; Błonnik pok.: 47.70 g; Sól: 8.99 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-19 czwartek	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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Kisiel z truskawkami b/c* 150 ml
	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 fasoli*. 50 g (***JAJ,***) Serek homo z natką pietruszki 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,***) Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 40 g (***JAJ, SEL,***) Serek homo z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) 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 z fasoli*. 50 g (***JAJ,***) Serek homo z natką pietruszki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2182.10 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2028.55 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2237.17 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 51.89 g; Sól: 6.97 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-20 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,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Dżem 20 g Jabłko 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,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Dżem 20 g 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,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Jabłko 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat z marchewką i 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 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,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2057.13 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2117.87 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2112.59 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 10.49 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-21 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,***) 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) 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,***) 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 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,***) 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) 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,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (***SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (***SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 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 na okrągło, wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) 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,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (***SOJ,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (***SOJ,***) 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,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2008.97 kcal; Białko ogółem: 66.65 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1998.87 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2287.44 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sól: 8.59 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-11-22 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,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) 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,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) 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,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Gruszka 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,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Gruszka 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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1905.12 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1962.53 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2070.94 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 7.63 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,