

2026-07-20, poniedziałek	Śniadanie	W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
		Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kotlety z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2154.86 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 71.67 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2185.38 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 49.31 g; Sól: 8.96 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Paszтет na okrągło, wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁ może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW₁</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ₁</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ₁</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ₂</u>) Szarpana wieprzowina 80 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Szarpana wieprzowina 80 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Dynia duszona z marchewką ** 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ₂</u>) Szarpana wieprzowina 80 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ₁, SEL₁</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ₁, SEL₁</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2127.95 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2194.29 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2226.60 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sól: 7.89 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-22 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2311.88 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2257.31 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2283.79 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 47.81 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 7.59 g;

2026-07-23 czwartek	Śniadanie	W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
		Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 200 g Ryż na sypko 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 200 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 200 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2023.92 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2068.89 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2200.84 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 34.85 g; Błonnik pok.: 44.40 g; Sól: 9.05 g;

2026-07-24 piątek		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kalarepa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kalarepa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2085.43 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1975.13 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2266.95 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 8.13 g;

2026-07-25 sobota	Śniadanie	W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2250.86 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2099.63 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2402.46 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 48.80 g; Sól: 8.15 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 80 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 80 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Wafle ryżowe 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1946.20 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 291.03 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1891.08 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 293.32 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2259.24 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 7.70 g;

2026-07-27 poniedziałek		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE_i</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ_i</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i, SEL_i</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE_i</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE_i</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i, SEL_i</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE_i</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE_i</u>) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE_i</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE_i</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR_i</u>) Sałatka zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 72.30 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1900.51 kcal; Białko ogółem: 65.34 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2287.03 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 48.75 g; Sól: 12.13 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2166.46 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1897.78 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2142.71 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 43.29 g; Sól: 7.81 g;

2026-07-29 środa		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2198.69 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2358.13 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 371.67 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 47.67 g; Sól: 8.97 g;

2026-07-30 czwartek		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE₁</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE₁</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE₁</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Kisiel z truskawkami b/c* 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>JAJ₁</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE₁</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 40 g (<u>JAJ, SEL₁</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>JAJ₁</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE₁</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ₁</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2149.42 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2013.27 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2204.49 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 49.93 g; Sól: 6.93 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-31, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Mix sałat z marchewką i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2076.33 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2099.63 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2131.79 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 9.85 g;

2026-08-01 sobota		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет na okrągło, wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2006.93 kcal; Białko ogółem: 66.69 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2000.82 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2285.40 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 53.36 g; Sól: 8.59 g;

2026-08-02 niedziela		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Kalarepa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Kalarepa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 1899.11 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1915.15 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2064.93 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 7.51 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,