

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 1 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 1 g	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 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>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Pomidor 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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 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>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Pomidor 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2353.82 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 1951.38 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2371.09 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 55.38 g; Sól: 10.69 g;

2026-08-04 wtorek		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	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 z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Koper zielony 1 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Koper zielony 1 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 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>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 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>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2252.11 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 334.74 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2328.25 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 48.88 g; Sól: 7.66 g;

2026-08-05 środa	Śniadanie	W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
		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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ₁, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ₁</u>) Pomidor 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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ₁, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ₁</u>) 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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ₁, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ₁</u>) 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE₁</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ₁</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 1 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ₁</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 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>) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE₁</u>)	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>) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE₁</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE₁</u>)
	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: 2082.45 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 295.13 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2094.68 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 42.19 g; Sól: 8.06 g;

2026-08-06 czwartek		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. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Koper zielony 1 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. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Koper zielony 1 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. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Koper zielony 1 g
	II ŚN			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>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml
	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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2326.86 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 385.15 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2139.23 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2330.17 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g; W tym cukry: 35.09 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 9.57 g;

2026-08-07 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>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ,</u>)	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>) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ,</u>)	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>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL,</u> <u>GOR,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 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 Pietruszka natka 1 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>RYB, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>RYB, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g
	PD			Słupki z marchewki 100 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 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>) Twaróg półtłusty 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2203.39 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2104.18 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2136.53 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 44.04 g; Sól: 8.13 g;

2026-08-08 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</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 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</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>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Wieprzowina duszona z warzywami wiosennymi* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Koper zielony 1 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Koper zielony 1 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Wieprzowina duszona z warzywami wiosennymi* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Koper zielony 1 g
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	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 z soczewicy* 50 g (<u>JAJ,</u>) Sałatka wiosenna 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>) Buraczki gotowane plastry 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>) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>JAJ,</u>) Sałatka wiosenna 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: 1948.76 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1900.53 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 291.18 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2073.80 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 44.73 g; Sól: 9.28 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-08-09 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 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	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1948.56 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1980.78 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 293.12 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2114.51 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 40.45 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 7.68 g;

2026-08-10 poniedziałek		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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiewka 100 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiewka 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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>) Pomidor 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2008.37 kcal; Białko ogółem: 58.98 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1975.91 kcal; Białko ogółem: 57.45 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2304.29 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 58.19 g; Sól: 7.69 g;

2026-08-11, wtorek	Śniadanie	W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
		Makaron 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Makaron 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki 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 ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</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>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 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>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</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>) Schab gotowany plastry 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2513.92 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 378.80 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2211.76 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2660.70 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 94.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 54.11 g; Sól: 8.51 g;

2026-08-12 środa	Śniadanie	W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
		Ryż na mleku 200 ml (<u>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>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 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>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Dynia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1998.61 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2008.26 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1973.50 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 7.95 g;

2026-08-13 czwartek	Śniadanie	W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
		Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>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>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) 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>) Sałata zielona 20 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>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Pietruszka natka 1 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) 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 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</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>) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2172.10 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2065.10 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2272.71 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sól: 7.90 g;

2026-08-14 piątek		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 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>) Serek homo. naturalny 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. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos majerankowy * 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	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos majerankowy * 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			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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 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>) Pomidor 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2103.17 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1999.28 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2034.25 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 43.36 g; Sól: 7.71 g;

2026-08-15 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalarepa 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalarepa 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	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z żółdków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z żółdków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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			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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser żółty 20 g (<u>MLE.</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 JECZ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<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 JECZ.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	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: 2224.02 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 323.23 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2001.18 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2271.84 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 329.17 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 7.65 g;

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-08-16 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>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 30 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 30 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Koper zielony 1 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</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			Budyń o smaku śmietankowym 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>) Twarożek z koperkiem 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z 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>) Twarożek z koperkiem 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1871.06 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1899.78 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 302.32 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2009.45 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 6.67 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,