

|                          |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-28, poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g | Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g                            |
|                          | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                         |
|                          | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                                                                                                                                                                     | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                                                                     | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Pietruszka natka 1 g |
|                          | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                          | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                       |
|                          | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                             |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2388.09 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 358.96 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 8.04 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1988.32 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.89 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2379.79 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 55.52 g; Sól: 8.67 g;                                                                                                                                                            |

2026-09-29 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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śliwka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śliwka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml    |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                  |
|                      | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g                                                                                              | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g                                                                                  | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |
| PN                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                      |
|                      | Wartość energetyczna: 2277.31 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 340.84 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.85 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2306.25 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; W tym cukry: 107.66 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 5.82 g;                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2353.45 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sól: 7.65 g;                                                                 |

2026-09-30 środa

| W-wa- BAR Podstawowa |           | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-30 środa     | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,</u> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                                                                                                                                                              | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                                                    | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,</u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                            |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                       |
|                      | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2072.40 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1889.21 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 317.34 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.96 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2084.97 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 317.34 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 7.90 g;                                                                                                                                                                        |

2026-10-01 czwartek

| W-wa- BAR Podstawowa |                                                                                                                                                                                               | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-01 czwartek  | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Koper zielony 1 g                                      | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Koper zielony 1 g                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g                                                                    |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                              | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                          | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                               |
|                      | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Wartość energetyczna: 2319.85 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 387.89 g; W tym cukry: 99.47 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 8.04 g; | Wartość energetyczna: 2046.26 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.87 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2237.20 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 46.05 g; Sól: 9.60 g;                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

2026-10-02 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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą<br>dodaną. 20 g ( <u>SOJ,</u> ) | Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą<br>dodaną. 20 g ( <u>SOJ,</u> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą<br>dodaną. 20 g ( <u>SOJ,</u> ) |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego<br>30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL,</u><br><u>GOR,</u> )                                                                                                         |
| Obiad     | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                                                                                                                                         | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny*(Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u><br><u>RYB, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g                       | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny*(Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u><br><u>RYB, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g  |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ślupki z marchewki 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 30 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 30 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                          |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego<br>i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                               |
|           | Wartość energetyczna: 2188.63 kcal; Białko ogółem: 78.17 g;<br>Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem:<br>330.89 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól:<br>6.56 g;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2089.42 kcal; Białko ogółem: 72.96 g;<br>Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem:<br>328.89 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól:<br>8.04 g;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2121.77 kcal; Białko ogółem: 86.54 g;<br>Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem:<br>318.15 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 47.17 g; Sól:<br>8.13 g;                                                                                                                                                 |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-03 sobota | Śniadanie | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g                                                                                                                                                                            | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g                                                                                                                                       | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Koper zielony 1 g                                                                                      |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                         |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2086.21 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.68 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1918.43 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 295.68 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.29 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2211.25 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sól: 9.33 g;                                                                                                                                                         |

|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-04 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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 30 g                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )                                                                                                                                             |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                                                                        | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                                                | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Pietruszka natka 1 g |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu waniliowa 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab gotowany plastry 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                    |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1966.80 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.35 g;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1999.02 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.63 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2132.41 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 41.24 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 7.68 g;                                                                                                |

|                         |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-05 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                       | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                              | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Buraczki z jabłkiem b/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                   |
|                         | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1957.35 kcal; Białko ogółem: 56.71 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.42 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1924.89 kcal; Białko ogółem: 55.18 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 6.28 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2253.27 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 57.37 g; Sól: 8.56 g;                                                                                                                                                                  |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-06 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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) | Makaron na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                                                                                                            | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                                           | Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                               |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab gotowany plasty 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2426.56 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 6.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2213.80 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 351.80 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 6.54 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2573.34 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 55.47 g; Sól: 6.53 g;                                                                                                                                                                                                      |

|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-07 środa | Śniadanie | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  |           | Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> , może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL<sub>1</sub></u> , <u>GOR<sub>1</sub></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> , może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL<sub>1</sub></u> , <u>GOR<sub>1</sub></u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> )                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Obiad     | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g                                                                                                                              | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g                                                                                                         | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g                                                                                                                      |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                             |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                         |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2066.73 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 9.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2112.50 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 6.48 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2041.62 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 319.46 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 10.79 g;                                                                                                                                                                                                                                         |

| W-wa- BAR Podstawowa |                                                                                                                                                                                               | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-08 czwartek  | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                   |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                         | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pietruszka natka 1 g |
|                      | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab gotowany 30 g<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab gotowany 30 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab gotowany 30 g<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                |
| PN                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Wartość energetyczna: 2174.14 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 7.32 g; | Wartość energetyczna: 2067.14 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.96 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2274.75 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 49.42 g; Sól: 7.90 g;                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-09 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                 |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ,</u> )                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g                 | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Pieczeń z ryby z warzywami (Miruna) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Cwikła z jabłkiem b/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                       |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2158.08 kcal; Białko ogółem: 76.22 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.07 g;                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2042.20 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 6.54 g;                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2064.49 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 7.72 g;                                                                                                                                      |

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

2026-10-11 niedziela

|           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 30 g<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 30 g<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )                                                                                                                                                       |
| Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g                                                                                                                           | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koper zielony 1 g                                               | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                     |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                   |
|           | Wartość energetyczna: 1889.30 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 6.59 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1918.02 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.93 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2027.69 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.67 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,