

2025-10-13 poniedziałek

W-wa- KOL Podstawowa		W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	Wartość energetyczna: 2327.58 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 1969.55 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1887.74 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 248.47 g; W tym cukry: 22.12 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 8.53 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL, S02,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dymia z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL, S02,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2212.21 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2106.96 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1860.95 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 259.16 g; W tym cukry: 30.02 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 6.99 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025-10-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2446.95 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2025.74 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 326.15 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1979.89 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 275.03 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 8.27 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 2szt. 400 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2437.43 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2096.17 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 345.41 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1858.14 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; W tym cukry: 19.10 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 9.27 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2212.23 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2109.81 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 325.63 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1887.12 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 274.72 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 6.23 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>może zawierać: MLE, SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> <u>SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> <u>GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2488.11 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2008.65 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2105.55 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 35.01 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 6.29 g;

2025-10-19 niedziela	Śniadanie	W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław b/c 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
			Wartość energetyczna: 1918.39 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1917.56 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 287.62 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.51 g;
				Wartość energetyczna: 2023.71 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 255.24 g; W tym cukry: 32.39 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 7.57 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025.-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2573.85 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 396.01 g; W tym cukry: 92.91 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2470.80 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 400.80 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1930.83 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 266.02 g; W tym cukry: 28.67 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 11.31 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2156.97 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1929.93 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 298.42 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1763.46 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 244.36 g; W tym cukry: 35.40 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.94 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025-10-22 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2310.77 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2276.20 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2094.62 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 7.79 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli*. 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli*. 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2337.54 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2147.40 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2056.84 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 283.42 g; W tym cukry: 30.21 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 7.43 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2222.71 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2211.93 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 86.46 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1912.90 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 265.73 g; W tym cukry: 28.48 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 8.23 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2133.54 kcal; Białko ogółem: 64.69 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 1800.28 kcal; Białko ogółem: 66.11 g; Tłuszcz: 38.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1847.46 kcal; Białko ogółem: 65.84 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 269.14 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 8.08 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 1959.87 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1829.01 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 287.72 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1964.74 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 5.71 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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,