

NIP: 7010252178, REGON: 142536800

KRS: 0000363385

		3	5	6	7	
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Banan 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 80 g Musztarda jednorzeczowa 20g 1 szt (GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 795,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 111,4 WW [Por] 37,2
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 270 g (GLU, JAJ, MLE) Banan 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 80 g Musztarda jednorzeczowa 20g 1 szt (GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,2 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 769,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 116,5 WW [Por] 36,5
	L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Banan 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 373 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 122,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 111,7 WW [Por] 37,6
	L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 270 g (GLU, JAJ, MLE) Banan 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,6 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 096,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 116,8 WW [Por] 36,9
	L.MSWiA Latwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym b/ml WN 350 ml (GLU, SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana - wędlina 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik jaglany b/ml 350 ml (SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Jabiko pieczone 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pasta z białych warzyw z natką 90 g (SEL, S02) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,8 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Sód [mg] 1 041,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 72,4 WW [Por] 35,5

2026-09-21 poniedziałek	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym b/ml WN 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, MCK) Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 150 g (SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,2 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Sód [mg] 1 533,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 26,9 WW [Por] 29,7
	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym b/ml WN 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem na słoje 270 g (GLU, MLE, MCK) Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 150 g (SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Sód [mg] 1 507,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 26,7 WW [Por] 28,6
2026-09-22 wtorek	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i ciecierzycą 350 g Sliwki 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa 60 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Rogal maślany 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,5 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 1 187,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 83,7 WW [Por] 35,4
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 150 g (GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa 60 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Rogal maślany 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 2 134,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 70,5 WW [Por] 34,5

2026-09-22 wtorek	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 100 (MLE) Salata masłowa 10 g Buraczki gotowane plastry (WN) 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa ziemniaczana b/ml 350 ml (SEL) Ryż biały na sypko 220 g Sos jogurtowo-owocowy 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka drobiowa 60 g Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Rogal maślany 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sód [mg] 1 155,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 80,6 WW [Por] 36,3
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 100 (MLE) Salata masłowa 10 g Buraczki gotowane plastry (WN) 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa ziemniaczana b/ml 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka drobiowa 60 g Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Rogal maślany 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Sód [mg] 1 229,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 76,4 WW [Por] 35
	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Makaron na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 100 (MLE) Salata masłowa 10 g Buraczki gotowane plastry (WN) 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa ziemniaczana b/ml 350 ml (SEL) Ryż biały na sypko 220 g Sos jogurtowo-owocowy 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka drobiowa 60 g Salata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Rogal maślany 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sód [mg] 1 084,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 70,9 WW [Por] 36
	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. węglowodanów (D03) zestaw I	Makaron na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 100 (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsny 350 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i ciecierzycą 350 g Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 150 g (GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka drobiowa 60 g Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyńka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Sód [mg] 2 168 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 27,2 WW [Por] 28,3
	L.MSWiA Z ogr. i przyśw. węglowodanów (D03) zestaw II	Makaron na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 100 (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsny 350 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i ciecierzycą 350 g Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 150 g (GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka drobiowa 60 g Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyńka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Sód [mg] 2 168 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 27,2 WW [Por] 28,3

2026-09-22 wtorek	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	Makaron na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 100 (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 150 g (GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa 60 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 2 216,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 26 WW [Por] 28,7
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasztecik wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 60 (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Gruszka 130 g Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 900,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 388,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 73,3 WW [Por] 38,9
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasztecik wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt (JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 60 (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Gruszka 130 g Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 813,1 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 171,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 73,2 WW [Por] 37
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Cukinia gotowana na parze 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,6 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sód [mg] 697,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 62,2 WW [Por] 36,1
2026-09-23 środa	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pierogi z truskawkami (G) 300 g (GLU, JAJ, MCK) Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Cukinia gotowana na parze 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 018,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 418,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 671,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 93,5 WW [Por] 42

2026-09-23 środa	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Marchew junior 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Cukinia gotowana na parze 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Sód [mg] 629,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 53,2 WW [Por] 35,7
	L.MSWiA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw I	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 60 (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,1 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sód [mg] 1 775,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 17,7 WW [Por] 27,6
	L.MSWiA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw II	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt (JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 60 (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,4 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 717,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 17,7 WW [Por] 26,9
	2026-09-24 czwartek L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ciastka owsiane 1 szt (GLU, MLE) Brzoskwinia 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,3 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 387,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sód [mg] 790,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 72 WW [Por] 38,9

2026-09-24 czwartek

L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR) Salata maslowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata maslowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ciastka owsiane 1 szt (GLU, MLE) Brzoskwinia 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 614,8 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 399,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Sód [mg] 708,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 72 WW [Por] 40,1
L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata maslowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik ryżowy na wywarze mięsnym 350 ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziolowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka oprószana 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata maslowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ciastka owsiane 1 szt (GLU, MLE) Brzoskwinia 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 748 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 391,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sód [mg] 953,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 75,5 WW [Por] 39,4
L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata maslowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik ryżowy na wywarze mięsnym 350 ml (SEL) Kotlet ziemniaczany pieczony 2 szt 200 g (GLU, JAJ) Sos ziolowy 100 ml (GLU) Marchewka oprószana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata maslowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ciastka owsiane 1 szt (GLU, MLE) Brzoskwinia 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,2 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 689,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 66,5 WW [Por] 37
L.MSWiA Latwostrawna z ogr.tłuszczu (D05)	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (SEL) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata maslowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik ryżowy na wywarze mięsnym 350 ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziolowy 100 ml (GLU) Marchewka oprószana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata maslowa 10 g Pasta z dyni z koperkiem 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ciastka owsiane 1 szt (GLU, MLE) Brzoskwinia pieczona 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,6 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Sód [mg] 737,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 60,2 WW [Por] 37,3
L.MSWiA Z ogr.ł.przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata maslowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata maslowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Rzodkiewka biała 15 g Brzoskwinia 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,2 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Sód [mg] 1 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 28,3 WW [Por] 29,9

2026-09-24 czwartek	L.MSWiA Z ogr i przysw węglowodanów (D03) zestaw II	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Kotlet z ciecierzycy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyńka piastowska 20 g (SOJ) Rzodkiewka biała 15 g Brzoskwinia 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,7 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 Sód [mg] 1 219,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 28,3 WW [Por] 31,1
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z ryżem 350 ml (MLE) Bułka maślana 50g 2 szt (GLU, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Jabiko 100 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem WN 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 160,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 467,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sód [mg] 893,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 129,4 WW [Por] 47,1
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z ryżem 350 ml (MLE) Bułka maślana 50g 2 szt (GLU, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Jabiko 100 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem WN 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 160,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 467,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sód [mg] 893,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 129,4 WW [Por] 47,1
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ryżowa b/ml 350 ml (SEL) Bułka maślana 50g 2 szt (GLU, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Jabiko 100 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos ziołowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 027,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 461 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Sód [mg] 701 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 120,3 WW [Por] 46,4
2026-09-25 piątek	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ryżowa b/ml 350 ml (SEL) Bułka maślana 50g 2 szt (GLU, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Jabiko 100 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos ziołowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 027,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 461 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Sód [mg] 701 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 120,3 WW [Por] 46,4

2026-09-25 piątek	L.MSWIA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Ryż na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (MLE) Bułka masłana 50g 2 szt (GLU, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki (WN) 200 g Sos ziołowy b/ml 100 ml (GLU) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Sok owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 891,1 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 384,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Sód [mg] 657,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 75,5 WW [Por] 38,8
	L.MSWIA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw I	Ryż na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos ziołowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem WN 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,4 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 276 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Sód [mg] 1 267,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 33,3 WW [Por] 27,8
	L.MSWIA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw II	Ryż na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos ziołowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem WN 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,4 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 276 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Sód [mg] 1 267,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 33,3 WW [Por] 27,8
2026-09-26 sobota	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsny (WN) 350 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt 1 szt (GOR) Musztarda jednororcjowa 20g Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 931,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 383 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 363,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 74,7 WW [Por] 38,3

2026-09-26 sobota

L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Musztarda jednororcjowa 20g 1 szt (GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,2 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 206,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 78,4 WW [Por] 35,6
L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 379 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 442,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 75,5 WW [Por] 38
L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Sód [mg] 1 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 79,2 WW [Por] 35,3
L.MSWiA Latwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Płatki jęczmienne na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana - wędlina 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Buraczki gotowane plastry (WN) 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 350 ml (SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pasta z białych warzyw z natką 90 g (SEL, S02) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,6 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 395,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Sód [mg] 1 482 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 87,4 WW [Por] 39,8
L.MSWiA Z ogr. i przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Płatki jęczmienne na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sód [mg] 1 906,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 suma cukrów prostych [g] 27,9 WW [Por] 31,4

2026-09-26 sobota	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów (D03) zestaw II	Płatki jęczmienne na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, MCK) Sałata z pomidorem i jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sód [mg] 1 685,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 21,9 WW [Por] 28,8
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 737,7 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 74,2 WW [Por] 34,7
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bulion z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotleciki sojowe smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki (WN) 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 781,3 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 367,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 246,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 75,1 WW [Por] 37,1
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka oprószana 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sos koperkowy 100 ml (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 804,1 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 357,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 83,8 WW [Por] 35,6
2026-09-27 niedziela	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bulion z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotleciki sojowe gotowane 100 g (GLU, SOJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka oprószana 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sos koperkowy 100 ml (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 040 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 377,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 84 WW [Por] 38,2

2026-09-27 niedziela	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Kasza manna na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bulion z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka oprószana 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sos koperkowy 100 ml (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 781,5 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 1 161,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 58,9 WW [Por] 35,3
	L.MSWiA Z ogr. i przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Kasza manna na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350 ml (GLU, SEL, MCK) Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki (WN) 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Sód [mg] 1 255,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 19,9 WW [Por] 29
	L.MSWiA Z ogr. i przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	Kasza manna na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion z makaronem pełnoziarnistym 350 ml (GLU, SEL, MCK) Kotleciki sojowe gotowane 100 g (GLU, SOJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 1 201,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 20 WW [Por] 31,5
	2026-09-28 poniedziałek	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 150 g (GLU, SEL) Ryż paraboliczny na sypko 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)

2026-09-28 poniedziałek

L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml Sos jogurtowo-owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Ryż paraboliczny na sypko 220 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,7 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 613,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 70,8 WW [Por] 28,9
L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml Kurczak z warzywami w sosie pomidorowym b/papryki 150 g (<i>SEL</i>) Ryż paraboliczny na sypko 220 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,9 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sód [mg] 1 049,8 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 63,3 WW [Por] 29,4
L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml Sos jogurtowo-owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Ryż paraboliczny na sypko 220 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,4 Białko ogółem [g] 60,9 Tłuszcz [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Sód [mg] 966,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 66,5 WW [Por] 29,7
L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z dynii 90 g Salata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml WN 350 (<i>GLU, SEL</i>) Kurczak z warzywami w sosie pomidorowym b/papryki 150 g (<i>SEL</i>) Ryż paraboliczny na sypko 220 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Pasta z białka jaja z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,3 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Sód [mg] 1 043,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 61 WW [Por] 33,8
L.MSWiA Z ogr. tłuszczu i przyśw. węglowodanów (D03) zestaw I	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 220 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,3 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 1 710,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 37,2 WW [Por] 27,2

2026-09-28 poniedziałek	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml Sos jogurtowo-owocowy b/cukru 150 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 220 Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,6 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 622,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 37,2 WW [Por] 26,6
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 50 g (GLU, SOJ) Ser topiony 25 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Stek mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Cebula duszona 20 g Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki zasmażane na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z makrelą i ryżem 100 g (RYB) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Śliwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 189,8 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 449,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 92,5 WW [Por] 45,3
2026-09-29 wtorek	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 50 g (GLU, SOJ) Ser topiony 25 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki zasmażane na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z makrelą i ryżem 100 g (RYB) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Śliwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 128,4 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 460,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 034,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 91,5 WW [Por] 46,4
	L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik ryżowy na wywarze mięsnym 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy duszony 150 g (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki duszone na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 100 g (RYB, SEL) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Morele 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 873,3 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 441,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Sód [mg] 833,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 82,3 WW [Por] 44,4
	L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik ryżowy na wywarze mięsnym 350 ml (SEL) Kotlet ziemniaczany pieczony 2 szt 200 g (GLU, JAJ) Buraczki duszone na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 100 g (RYB, SEL) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Morele 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 896,8 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 448,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sód [mg] 812,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 83,2 WW [Por] 45,1

2026-09-29 wtorek

2026-09-30 środa

L.MSWIA Ławostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (SEL) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik ryżowy na wywarze mięsny 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy duszony 150 g (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki duszone na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 100 g (RYB, SEL) Sałata masłowa 10 g Pasta z dyni z koperkiem 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Morela pieczona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 434,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Sód [mg] 757,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 64,5 WW [Por] 43,8
L.MSWIA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw I	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsny (WN) 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy duszony 150 g (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Sałata z buraczek z cebulą i olejem (WN) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z makrelą i ryżem 100 g (RYB) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Rzodkiewka biała 15 g Sliwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,7 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Sód [mg] 2 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 39,6 WW [Por] 30,6
L.MSWIA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw II	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsny (WN) 350 ml (SEL) Kotlet z ciecierzycy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Sałata z buraczek z cebulą i olejem (WN) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z makrelą i ryżem 100 g (RYB) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Rzodkiewka biała 15 g Sliwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,2 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 40,1 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Sód [mg] 2 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 39,6 WW [Por] 32,7
L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsny (WN) 350 ml (SEL) Wątróbka drobiowa z cebulą duszona 120 g Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sód [mg] 1 869,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 67,5 WW [Por] 31,6

2026-09-30 środa

L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Musztarda jednorozporcjowa 20g 1 szt (GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,3 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 954,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 78,4 WW [Por] 35,9
L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami zab.śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 270 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,5 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Sód [mg] 1 015,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 85,5 WW [Por] 34
L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami zab.śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,9 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Sód [mg] 1 041,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 80,4 WW [Por] 34,7
L.MSWiA Łatwostrawna z ogr.tłuszczu (D05)	Zupa krupnik jaglany na wywarze mięsnym 350 ml (SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana - wędlna 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Buraczki gotowane plastry (WN) 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (SEL) Makaron z twarogiem 270 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pasta z białych warzyw z natką 90 g (SEL, S02) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,2 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 Sód [mg] 1 146,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 94 WW [Por] 36,9
L.MSWiA Z ogr. i przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Zupa krupnik jaglany na wywarze mięsnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem na słońcu 270 g (GLU, MLE, MCK) Gruszka 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Sód [mg] 1 362,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 29,8 WW [Por] 29

2026-09-30 środa	L.MSWIA Z ogr i przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	Zupa krupnik jaglany na wywarze mięsnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata maslowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, MCK) Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 150 g (SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata maslowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 224,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Sód [mg] 1 529,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 25,6 WW [Por] 30
------------------	--	---	---	---	---	---

Magdalena Augustyniak

Augustyniak
Dietetyk