

|                     |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                 | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-06-25 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka konserwowa 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka konserwowa 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                    | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) | Ziemniaczana * () 350 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                    | Ziemniaczana * () 350 ml<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Ziemniaczana *(bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Cukinia pieczona * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                       | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 220 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                        | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |  |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                     | PN        | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2586.45 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 411.32 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sód: 4282.78 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2586.04 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 444.06 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sód: 3639.86 mg;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2294.29 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sód: 2596.48 mg;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2346.52 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 394.12 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sód: 3045.83 mg;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2276.38 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 358.82 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sód: 2617.71 mg;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2009.74 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sód: 2910.51 mg;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2058.45 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 348.38 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sód: 3356.34 mg;                                                                                            |  |

|                   |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                      | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                     | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                                                           | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-26 piątek | Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                              | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                          | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                               | Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                       | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                    |
|                   | PN        | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 15 g                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2643.81 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sód: 2210.39 mg;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2423.42 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 118.21 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 2110.16 mg;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2509.69 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 118.31 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sód: 2079.94 mg;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2432.92 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 118.31 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sód: 1982.16 mg;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2182.10 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sód: 1798.20 mg;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2147.84 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 36.11 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sód: 3075.99 mg;                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1927.45 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 273.21 g; W tym cukry: 35.87 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sód: 2975.76 mg;                                                                  |

|                   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 2026-06-27 sobota | <b>Śniadanie</b><br>Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ,<br><u>PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02</u> ,)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                 | Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ,<br><u>PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02</u> ,)<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                    | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02</u> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ,)<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02</u> ,)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                               |
|                   | <b>Obiad</b><br>Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                                                                                           |                                 | Selerowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko . 220 g ( <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                                                                          |                                    | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 350 ml ( <u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko . 220 g ( <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                       | Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko . 220 g ( <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                |                                               |
|                   | <b>Kolecja</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałata zielona 25 g<br>Musztarda 15 g ( <u>GOR</u> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                          |                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                                          |                                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                            |                                               |
|                   | <b>PN</b><br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Miód (25g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Miód (25g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Miód (25g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Ser żółty 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |
|                   | Wartość energetyczna: 3031.33 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 111.55 g; Kw. tł. nasy.: 46.80 g; Węglowodany ogółem: 393.18 g; W tym cukry: 88.85 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sód: 4143.37 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 | Wartość energetyczna: 2694.91 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sód: 2931.54 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | Wartość energetyczna: 2516.52 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sód: 2567.56 mg;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2281.46 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; W tym cukry: 21.07 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sód: 3274.39 mg;                                                                                                                                                                                                                                |                                               |

|                      | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I                                                                                                                                                                                                                                                                                       | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 2026-06-28 niedziela | <b>Śniadanie</b><br>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                 | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                    | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                               |
|                      | <b>Obiad</b><br>Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                          |                                 | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                                                                                        |                                    | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                | Rosół z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 220 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                     |                                               |
|                      | <b>Kolacja</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                         |                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                          |                                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                            |                                               |
|                      | <b>PN</b><br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |
|                      | Wartość energetyczna: 2927.83 kcal; Białko ogółem: 163.09 g; Tłuszcz: 120.10 g; Kw. tł. nasy.: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 2831.06 mg;                                                                                                                                                                                                                                                |                                 | Wartość energetyczna: 2920.07 kcal; Białko ogółem: 163.74 g; Tłuszcz: 110.30 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sód: 3154.98 mg;                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | Wartość energetyczna: 2834.39 kcal; Białko ogółem: 153.93 g; Tłuszcz: 107.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 2808.28 mg;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2611.50 kcal; Białko ogółem: 154.82 g; Tłuszcz: 111.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 264.74 g; W tym cukry: 27.29 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sód: 2846.93 mg;                                                                                                                                |                                               |

|                         |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                           | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                              | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-06-29 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kopytka szpinakowe 300g 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                    | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kopytka szpinakowe 300g 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 120 g<br>Drynja duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                   | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) b/c 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 220 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                              | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) b/c 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kopytka szpinakowe 300g 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |
|                         | PN        | Sok owocowo-warzywny 200 ml<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2317.06 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 383.50 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sód: 2730.29 mg;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2437.59 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 376.44 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sód: 2784.10 mg;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2314.60 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 385.25 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sód: 2502.25 mg;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2435.13 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 2556.06 mg;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2219.93 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sód: 2360.41 mg;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2114.82 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sód: 2797.34 mg;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1984.72 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sód: 2722.10 mg;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

|                   |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                                                          | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-30 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                                       | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                                | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                    | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                    | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Chrzan 20 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Chrzan 20 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                         | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Chrzan 20 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
|                   | PN        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidor 20 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2545.78 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sód: 3308.99 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2405.13 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 349.90 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sód: 3367.50 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2331.03 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sód: 2973.03 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2398.69 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sód: 3349.39 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2091.53 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sód: 3178.50 mg;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2116.77 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 280.21 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sód: 3320.77 mg;                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2129.98 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 291.04 g; W tym cukry: 36.69 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 3675.71 mg; |

|                  |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                               | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                                                                               | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-01 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Papryka konserwowa 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                         | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Papryka konserwowa 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU PSZ, JECZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kopytka ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Wielowarzynna z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU PSZ, JECZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                 | Wielowarzynna z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kopytka ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU PSZ, JECZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU PSZ, JECZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kopytka ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                        | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |
|                  | PN        | Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidor 20 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                           | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                 |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2729.15 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 98.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 381.16 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 2912.50 mg;                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2622.74 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 373.81 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 3162.50 mg;                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2578.05 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 379.43 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sód: 2749.12 mg;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2434.35 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sód: 3005.37 mg;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2432.59 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sód: 2315.21 mg;                                                     | Wartość energetyczna: 2420.08 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sód: 3179.73 mg; |

|                     |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                         | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                   | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                                           | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-02 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt<br>Pomidor 60 g<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> )                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt<br>Pomidor 60 g<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u> ) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 60 g<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                      | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                                                                          | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                                                                     | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                | Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | PN        | Jablko 1 szt 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jablko pieczone 1szt. 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2420.38 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sód: 2450.50 mg;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2188.61 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2345.79 mg;                                                                       | Wartość energetyczna: 2357.88 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sód: 2756.73 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2200.12 kcal; Białko ogółem: 70.49 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 2821.36 mg;                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2126.21 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 314.70 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sód: 2562.87 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2029.87 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; W tym cukry: 23.23 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sód: 2729.99 mg;                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1833.31 kcal; Białko ogółem: 67.52 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 278.57 g; W tym cukry: 23.54 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sód: 2660.59 mg;                                              |

|                   |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                            | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                        | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-03 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Brzoskwinia 150 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                        | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Brzoskwinia 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                         | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                             | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Racuchy z twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Banan 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                          | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                      | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                      | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                             |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | PN        | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 15 g                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2991.41 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 447.76 g; W tym cukry: 173.83 g; Błonnik pok.: 15.99 g; Sód: 2117.27 mg;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2747.79 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 411.14 g; W tym cukry: 132.99 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 2162.30 mg;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2669.06 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 436.93 g; W tym cukry: 152.04 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sód: 1208.33 mg;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2696.40 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 421.68 g; W tym cukry: 132.66 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 1623.76 mg;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2113.39 kcal; Białko ogółem: 57.96 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 369.46 g; W tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sód: 946.08 mg;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2208.47 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 287.09 g; W tym cukry: 25.62 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sód: 2930.18 mg;                                                                                    | Wartość energetyczna: 2088.58 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; W tym cukry: 32.28 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2549.12 mg;                                                                                    |

|                   |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2026-07-04 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                 | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt |                                    | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                                |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                                           |                                 | Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                               |                                    | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                                     | Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 220 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                |                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Musztarda 15 g ( <u>GOR.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                  |                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                     |                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt                                                                                                                                         | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                        |                                                |
|                   | PN        | Gruszka 1szt. 150 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 | Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gruszka 1szt. 150 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2577.40 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 93.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 360.21 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sód: 3722.70 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 | Wartość energetyczna: 2336.79 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sód: 2529.35 mg;                                                                                                                                                                                                                                                         |                                    | Wartość energetyczna: 2163.09 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2400.64 mg;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2082.92 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sód: 2654.61 mg;                                                                                                                                                                            |                                                |

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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