

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II			
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml					
		Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
			Kolecja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (SOJ) Sałata zielona 25 g Musztarda 15 g (GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
				PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 15 g (MLE) Pomidor 15 g		
	Wartość energetyczna: 3014.53 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 119.77 g; Kw. tł. nasy.: 47.74 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2682.91 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2477.52 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2303.66 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; W tym cukry: 19.78 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 9.22 g;						

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Rosół z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2950.03 kcal; Białko ogółem: 162.90 g; Tłuszcz: 120.26 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2836.15 kcal; Białko ogółem: 164.92 g; Tłuszcz: 109.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2749.39 kcal; Białko ogółem: 152.13 g; Tłuszcz: 107.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2633.70 kcal; Białko ogółem: 154.63 g; Tłuszcz: 111.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 263.86 g; W tym cukry: 33.83 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.12 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA LUBLIN USD

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi ze szpinakiem * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi ze szpinakiem * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 220 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Dyńka duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) b/c 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 220 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, PSZ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 220 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt
Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 200 ml Wafle ryżowe 20 g	Sok owocowo-warzywny 200 ml Wafle ryżowe 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Sok owocowo-warzywny 200 ml Wafle ryżowe 20 g	Sok owocowo-warzywny 200 ml Wafle ryżowe 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
Wartość energetyczna: 2500.21 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 398.09 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.93 g;		Wartość energetyczna: 2497.75 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 400.59 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2219.93 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2114.82 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 299.85 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2437.59 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2435.13 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2167.87 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; W tym cukry: 39.44 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2167.87 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; W tym cukry: 39.44 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.84 g;

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II		
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>)	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)
		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)
		Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>)	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>)
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	
	Ziemniaki gotowane () 250 g	Ziemniaki gotowane () 250 g	Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g	Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g	Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g	Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>)	Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>)	Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>)	
	Kotlet drobiowy panierowany z udzca (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)	Sos własny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)	Sos własny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)	Sos własny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)	Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)	Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)	Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)	Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)	
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)		
	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)		
	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)		
	Chrzan 20 g (<u>MLE, SO2.</u>)	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>)	Chrzan 20 g (<u>MLE, SO2.</u>)	Pomarańcza 150 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Chrzan 20 g (<u>MLE, SO2.</u>)		
PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)		
							Pomidor 20g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2619.60 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2404.85 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2165.35 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2164.59 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2478.95 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2472.51 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2177.80 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 303.08 g; W tym cukry: 35.17 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 7.95 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA LUBLIN USD

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II				
2026-03-11 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kopytka ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kopytka ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	
				PN	Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
					Wartość energetyczna: 2608.81 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 374.80 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2578.05 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 374.35 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2318.35 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2299.74 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2534.19 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2461.35 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 367.83 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2101.24 kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.73 g;

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt Pomidor 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt Pomidor 60 g 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, SO2,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt 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, SO2,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt Pomidor 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt Pomidor 60 g 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, SO2,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt Pomidor 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>)
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński *-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński *-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński *-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g	Jabłko 1 szt 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g
Wartość energetyczna: 2425.92 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 5.25 g;		Wartość energetyczna: 2363.41 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 351.00 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2126.21 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2075.90 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; W tym cukry: 22.01 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2234.64 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2205.66 kcal; Białko ogółem: 68.55 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1879.34 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; W tym cukry: 22.32 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1879.34 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; W tym cukry: 22.32 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.75 g;

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80g (<u>MLE</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Jabłko 150g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80g (<u>MLE</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Racuchy z twarogiem 300g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100g (<u>MLE</u>) Banan 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 70g (<u>MLE</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100g (<u>MLE</u>) Banan 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(<u>)</u> 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 70g (<u>MLE</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Surówka z marchwi z olejem b/c (<u>)</u> 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem (<u>)</u> 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Biskopki 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Pomidor 15g	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Biskopki 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Pomidor 15g	
Wartość energetyczna: 2976.59 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 98.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 440.11 g; W tym cukry: 174.88 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 3.60 g;		Wartość energetyczna: 2676.19 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 428.98 g; W tym cukry: 158.86 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 3.15 g;	Wartość energetyczna: 2182.82 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2118.70 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 268.28 g; W tym cukry: 26.06 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2676.58 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 393.85 g; W tym cukry: 128.64 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2665.68 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 395.48 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2050.70 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 278.02 g; W tym cukry: 37.40 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 5.56 g;	

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II			
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml					
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 15 g (<u>GOR.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
				PN	Mandarynka 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mandarynka 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2568.28 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2336.84 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 351.17 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2163.09 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2113.30 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 6.60 g;						

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II			
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Kielbasa kminkowa Ojca Grzegorz-gruborozdrobnioniona, wędzona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek konserwowy 60 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Kielbasa kminkowa Ojca Grzegorz-gruborozdrobnioniona, wędzona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek konserwowy 60 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml					
		Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
			Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
				PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Dżem 25 g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Dżem 25 g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g		
						Wartość energetyczna: 2584.50 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2487.77 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2318.38 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 338.35 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2003.21 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 271.93 g; W tym cukry: 19.70 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 8.96 g;	

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Makrela 120 g 120 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Makrela 120 g 120 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 10 g Pomarańcza 150 g	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 10 g Pomarańcza 150 g	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml
Wartość energetyczna: 2766.09 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 100.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 13.14 g;		Wartość energetyczna: 2350.79 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 72.91 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2224.16 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; W tym cukry: 32.46 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2743.57 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 355.88 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2400.82 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 347.09 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2188.63 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; W tym cukry: 32.73 g; Błonnik pok.: 41.81 g; Sól: 7.31 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

- 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,