

		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
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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> ) 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	Zacierka 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	Zacierka 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	Zacierka 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> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej 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> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 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 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> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	PN	Banan 150 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )					Jabłko pieczone 150 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
			Wartość energetyczna: 2639.34 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 48.51 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2561.75 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 45.99 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; W tym cukry: 105.98 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2596.11 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; W tym cukry: 122.69 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2593.52 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 417.93 g; W tym cukry: 134.04 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2182.70 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2218.85 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 280.16 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.60 g;

		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	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt				Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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		Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</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	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Selerowa z makaronem *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 350 g Ziemniaki gotowane () 250 g Potrawka drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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	Selerowa z makaronem *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 350 g Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Selerowa z makaronem (bez mleka) *( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 350 g Ziemniaki gotowane () 250 g Potrawka drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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	Selerowa z makaronem pełnoziarnistym *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 350 g Ziemniaki gotowane () 250 g Potrawka drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem pełnoziarnistym *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 350 g Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
2026-03-18 środa	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> ) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Papryka konserwowa 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> ) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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> ) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 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> ) 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> ) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	PN	Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt						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> ) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2478.18 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2313.31 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 13.90 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2327.32 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2288.18 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 368.19 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 15.82 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2126.16 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2034.99 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 20.30 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2026.14 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.62 g;	

		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	
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		Płatki 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		Płatki 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> ) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		Płatki 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet jarski () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		Ziemniaczana *(bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) 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> ) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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> ) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jablko 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jablko 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jablko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Jablko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2468.40 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 400.11 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2455.51 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 377.60 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2549.94 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2521.50 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2258.65 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2209.47 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2181.04 kcal; Białko ogółem: 72.79 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 8.64 g;	

		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	
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt				Kasza manna 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 25 g 1 szt Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		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> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Szpinakowa 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 kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa 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 kiszzonej 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> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata 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 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	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	PN	Sok owocowo-warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 300 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2789.85 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 402.05 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2595.60 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 385.40 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2666.37 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 391.06 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2628.17 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 391.06 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2366.71 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2089.70 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 259.32 g; W tym cukry: 11.08 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2051.50 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 259.32 g; W tym cukry: 11.08 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 11.61 g;	

	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					
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne 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> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wedz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 15 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 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> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki jęczminne 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 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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki jęczminne 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 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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Platki jęczminne 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> ) 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> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml						
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Bigos 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</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	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
				PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mandarynka 150 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mandarynka 150 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mandarynka 150 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g	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: 2996.58 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 120.20 g; Kw. tł. nasy.: 44.45 g; Węglowodany ogółem: 402.62 g; W tym cukry: 92.36 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2355.46 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2253.94 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2309.27 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 22.72 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.47 g;				

	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
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata 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 ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Cwiartka z kurczaka pieczona 200 g Kalańior z masłem (82% tł.) i bułką tartą* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 2 szt	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Cwiartka z kurczaka gotowana 200 g Kalańior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Cwiartka z kurczaka gotowana 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Cwiartka z kurczaka gotowana 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Cwiartka z kurczaka gotowana 200 g Kalańior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 3281.34 kcal; Białko ogółem: 166.47 g; Tłuszcz: 131.54 g; Kw. tł. nasy.: 56.20 g; Węglowodany ogółem: 375.94 g; W tym cukry: 109.17 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2766.10 kcal; Białko ogółem: 147.21 g; Tłuszcz: 103.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2731.22 kcal; Białko ogółem: 139.18 g; Tłuszcz: 105.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2657.01 kcal; Białko ogółem: 146.33 g; Tłuszcz: 114.77 g; Kw. tł. nasy.: 50.49 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 31.21 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 8.21 g;		

		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
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wędzowanych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt</p>	<p>Płatki 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 Drobiowa, parzona, z dodatkami 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</p>	<p>Płatki 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 Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>			
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt</p>	<p>Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt</p>	<p>Solferino * (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt</p>	<p>Solferino * (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt</p>	<p>Solferino (bez mleka)*(*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt</p>	<p>Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>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 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt</p>	<p>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 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt</p>	<p>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 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>			
	PN	<p>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g</p>			
		<p>Wartość energetyczna: 2698.90 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 412.65 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 6.73 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2554.53 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.75 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2510.25 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 393.08 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2396.03 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 5.97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2161.57 kcal; Białko ogółem: 58.98 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 376.44 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 5.64 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2077.53 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; W tym cukry: 14.37 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 7.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2102.98 kcal; Białko ogółem: 65.53 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 331.22 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 6.91 g;</p>

	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
Śniadanie	Makaron 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> ) Makrela wędzona 120 g 120 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 2 szt	Makaron 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> ) Makrela wędzona 120 g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 2 szt	Makaron 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> ) 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	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza gryczana 220 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 2 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 2 szt	Wielowarzywna z ziemniakami* () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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 JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza gryczana 220 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałatka 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> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</u> ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 2 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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 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> ) 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 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> ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml
	Wartość energetyczna: 2976.77 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 114.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 377.95 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 15.27 g;	Wartość energetyczna: 2680.98 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 391.17 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2410.78 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2320.68 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2176.24 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2151.84 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 21.89 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2063.49 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; W tym cukry: 26.63 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 10.94 g;

	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						
Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt				Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml							
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z udźca drobiowego 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dyńia duszona 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 makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dyńia duszona 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 makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dyńia duszona 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 makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kotlet z jaj-pieczony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml					
2026-03-25 środa		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> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>SOJ</u> ) Musztarda 15 g ( <u>GOR</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 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> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 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> ) 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> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt				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> ) Sałata zielona 5 g						
Wartość energetyczna: 3109.53 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 124.51 g; Kw. tł. nasy.: 46.46 g; Węglowodany ogółem: 406.96 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 11.40 g;		Wartość energetyczna: 2966.54 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 112.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 11.49 g;		Wartość energetyczna: 2735.97 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 396.56 g; W tym cukry: 92.37 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.58 g;		Wartość energetyczna: 2697.40 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 92.37 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.46 g;		Wartość energetyczna: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 7.37 g;		Wartość energetyczna: 2139.45 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 29.47 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 9.14 g;		Wartość energetyczna: 2386.06 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 29.43 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 9.54 g;	

	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
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> ) Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> ) Sałata zielona 25 g Papryka konserwowa 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> ) Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</b> ) Sałata zielona 25 g Papryka konserwowa 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <b>JAJ</b> , <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Paszтет z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</b> , <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 [Por] x 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Paszтет z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Paszтет z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )
	Wartość energetyczna: 2845.59 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 451.59 g; W tym cukry: 118.16 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2636.39 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 426.13 g; W tym cukry: 119.29 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2453.45 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 371.57 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2425.06 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 397.87 g; W tym cukry: 118.65 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2296.13 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2441.88 kcal; Białko ogółem: 70.29 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 374.87 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2234.25 kcal; Białko ogółem: 64.11 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 5.25 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 - 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,*