		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Serek ziarnisty naturalny 100 g (***MLE,***) Plastry ogórka kiszonego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Serek ziarnisty naturalny 100 g (***MLE,***) Dynia na parze z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Serek ziarnisty naturalny 100 g (***MLE,***) Plastry ogórka kiszonego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Serek ziarnisty naturalny 100 g (***MLE,***) Dynia na parze bez oleju + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g Serek ziarnisty naturalny 30 g (***MLE,***) Dynia z wody (bez soli) 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Dynia na parze z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Serek ziarnisty naturalny 100 g (***MLE,***) Dynia na parze z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Masa serowa do makaronu + 100 g (***MLE,***) Jabłka prażone + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Masa serowa do makaronu + 100 g (***MLE,***) Jabłka prażone + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Masa serowa do makaronu + 100 g (***MLE,***) Jabłka prażone + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami (bez soli) + 300 g (***SEL,***) Makaron (bez soli) 250 g (***GLU PSZ,***) Masa serowa do makaronu + 50 g (***MLE,***) Jabłka prażone + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (***SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, SEL,***) Makaron bezglutenowy 200 g Masa serowa do makaronu + 100 g (***MLE,***) Jabłka prażone + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab gotowany (bez soli) 30 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Dżem 80 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2037.07 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sód: 4463.14 mg;	Wartość energetyczna: 2071.56 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sód: 3108.20 mg;	Wartość energetyczna: 2062.36 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; W tym cukry: 45.44 g; Błonnik pok.: 42.57 g; Sód: 5655.11 mg;	Wartość energetyczna: 2030.16 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sód: 3011.51 mg;	Wartość energetyczna: 2109.84 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 110.15 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sód: 1037.54 mg;	Wartość energetyczna: 2209.66 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 287.08 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sód: 4626.05 mg;	Wartość energetyczna: 2150.76 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 309.38 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sód: 2349.00 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (***JAJ, MLE,***) Ser wędzony 50 g (***MLE,***) Słupki papryki czerwonej + 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (***JAJ, MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (***JAJ, MLE,***) Ser wędzony 50 g (***MLE,***) Słupki papryki czerwonej + 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki + 50 g (***JAJ, MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 30 g (***JAJ, MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 30 g (***MLE,***) Dżem 80 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta jajeczna (bez mleka) 50 g (***JAJ,***) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (***JAJ, MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Kociołek z kurczaka meksykański + 200 g (***MLE,***) Surówka Colesław + 200 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Brokuł gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Kociołek z kurczaka meksykański + 200 g (***MLE,***) Surówka Colesław + 200 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) 300 ml (***SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta (bez soli) 100 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z olejem* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Brokuł gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Brokuł gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek + 100 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek + 100 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek + 100 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek + 100 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarożek 30 g (***MLE,***) Schab gotowany pasta (bez soli) 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Pasta ze schabu w ziołach + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarożek + 100 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2239.32 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sód: 4511.31 mg;	Wartość energetyczna: 2302.81 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 3896.91 mg;	Wartość energetyczna: 2372.15 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 43.88 g; Sód: 4433.58 mg;	Wartość energetyczna: 2293.31 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sód: 4253.33 mg;	Wartość energetyczna: 2070.33 kcal; Białko ogółem: 75.08 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 293.86 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 1193.02 mg;	Wartość energetyczna: 2194.08 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 270.52 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sód: 4159.47 mg;	Wartość energetyczna: 2224.24 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 107.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 242.82 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sód: 3094.73 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-11 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab gotowany w ziołach plastry 30 g Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 30 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab gotowanyw w ziołach plastry 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Seler gotowany + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy (bez soli) 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (bez soli) 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (***JAJ,***) Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Pasta warzywna + 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Marchew gotowana plastry + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek śmietankowy naturalny 30 g (***MLE,***) Dżem 80 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g Pasta warzywna* (bez soli) 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 50 g Pasta warzywna + 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Pasta warzywna + 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2090.28 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 260.04 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sód: 5160.82 mg;	Wartość energetyczna: 2264.51 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 95.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sód: 4490.44 mg;	Wartość energetyczna: 2180.78 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 278.61 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sód: 5298.61 mg;	Wartość energetyczna: 2056.55 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 260.12 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sód: 4821.90 mg;	Wartość energetyczna: 1924.55 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 1328.79 mg;	Wartość energetyczna: 2109.79 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 267.52 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sód: 4397.92 mg;	Wartość energetyczna: 2283.64 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 111.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 251.49 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sód: 3600.08 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Marchew pieczona w słupki 200 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Marchew pieczona w słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Słupki papryki czerwonej + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Marchew pieczona w słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Dżem 80 g Pasta z kurczaka (bez soli) 30 g Marchew pieczona w słupki (bez soli) 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z kurczaka + 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Marchew pieczona w słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Marchew pieczona w słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez soli) 250 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 250 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sos jarzynowy (bez soli) 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (bez mleka) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (***RYB, SEL,***) Serek ziarnisty naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (***RYB, SEL,***) Serek ziarnisty naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (***RYB, SEL,***) Serek ziarnisty naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Paprykarz z mintaja z warzywami + 30 g (***RYB, SEL,***) Serek ziarnisty naturalny 30 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (***RYB, SEL,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek ziarnisty naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Pasta z fasoli z cebulką + 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2006.60 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 288.29 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sód: 4712.34 mg;	Wartość energetyczna: 2028.41 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 291.45 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sód: 4309.38 mg;	Wartość energetyczna: 2029.14 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 286.48 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 45.05 g; Sód: 4468.36 mg;	Wartość energetyczna: 1966.48 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 283.27 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 4020.97 mg;	Wartość energetyczna: 1948.02 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 1575.69 mg;	Wartość energetyczna: 2194.58 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sód: 4615.32 mg;	Wartość energetyczna: 2143.23 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 277.89 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sód: 3338.11 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Buraki gotowane słupki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z białek/p + 50 g (***JAJ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Buraki gotowane słupki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z białek/p (bez soli) 30 g (***JAJ,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Buraczki gotowane (bez soli) 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (***SOJ,***) Buraki gotowane słupki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Buraki gotowane słupki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Ser wędzony 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony 100g + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z makaronem (bez mleka, bez soli) 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 50 g (***RYB,***) Sos cytrynowy (bez mleka, bez soli) 100 ml (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Marchew gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Marchew gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych (bez soli) 30 g (***SEL,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Dżem 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (***SEL,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2071.49 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 277.11 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sód: 4053.12 mg;	Wartość energetyczna: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 252.92 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sód: 3704.59 mg;	Wartość energetyczna: 2234.56 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 263.50 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sód: 4327.86 mg;	Wartość energetyczna: 2042.32 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 285.50 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 3707.52 mg;	Wartość energetyczna: 1861.76 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 267.07 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 1450.74 mg;	Wartość energetyczna: 2002.58 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 254.30 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sód: 4620.95 mg;	Wartość energetyczna: 2125.43 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 238.44 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sód: 2939.37 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus + 50 g (***SOJ,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus + 50 g (***SOJ,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 30 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Brokuł gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka, bez soli) 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy (bez soli) 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy (bez soli) 100 ml (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (***SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Brokuł gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze (bez glutenu) + 2 [Por] x 50 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Brokuł gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Plastry ogórka świeżego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Dynia na parze z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Plastry ogórka świeżego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Dynia na parze bez oleju + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Schab gotowany w ziołach plastry (bez soli) 30 g Dynia z wody (bez soli) 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab gotowany w ziołach plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Dynia na parze z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Schab gotowany w ziołach plastry 50 g Dynia na parze z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2091.79 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sód: 4032.80 mg;	Wartość energetyczna: 1988.92 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 275.90 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sód: 3732.78 mg;	Wartość energetyczna: 2023.79 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sód: 3332.00 mg;	Wartość energetyczna: 1928.71 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 276.56 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 3635.75 mg;	Wartość energetyczna: 1923.93 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 304.94 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sód: 1276.00 mg;	Wartość energetyczna: 2102.64 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 271.67 g; W tym cukry: 35.17 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sód: 3715.16 mg;	Wartość energetyczna: 2127.68 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 246.99 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 2494.23 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Słupki z marchewki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Słupki z marchewki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Słupki z marchewki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z białek/p 50 g (***JAJ,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Serek śmietankowy naturalny 30 g (***MLE,***) Słupki z marchewki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Słupki z marchewki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Słupki z marchewki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Pasta z groszku zielonego + 50 g Sałata zielona 5 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Seler gotowany + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 250 g Potrawka drobiowa () (bez soli) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (bez soli) 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Potrawka z kurczaka + 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 200 g (***SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Twarożek + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Twarożek + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Twarożek + 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab gotowany (bez soli) 30 g Twarożek (bez soli) 30 g (***MLE,***) Dżem 80 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Twarożek + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sód: 4470.15 mg;	Wartość energetyczna: 2162.50 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sód: 4269.35 mg;	Wartość energetyczna: 2188.31 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 50.65 g; Sód: 4455.06 mg;	Wartość energetyczna: 2050.10 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sód: 4473.27 mg;	Wartość energetyczna: 2019.14 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; W tym cukry: 100.69 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sód: 1399.59 mg;	Wartość energetyczna: 2098.02 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sód: 3801.19 mg;	Wartość energetyczna: 2289.42 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sód: 3220.41 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Słupki rzodkwi białej + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Dynia na parze z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Słupki rzodkwi białej + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Dynia na parze bez oleju + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z kurczaka (bez soli) 30 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Dynia z wody (bez soli) 10 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Dynia na parze z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Dynia na parze z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi, selera i jabłka z olejem + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Krupnik jęczmienny + 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi, selera i jabłka z olejem + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (***SOJ, SEL,***) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 250 g Makaron (bez soli) 250 g (***GLU PSZ,***) Sos a'la boloński z tofu + 100 g (***SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi, selera i jabłka z olejem + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, SEL,***) Makaron bezglutenowy 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi, selera i jabłka z olejem + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Twarożek + 100 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Twarożek + 100 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Twarożek + 100 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Twarożek + 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab gotowany (bez soli) 30 g Twarożek 30 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twarożek + 100 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2092.69 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 285.96 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sód: 5929.16 mg;	Wartość energetyczna: 2156.54 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 287.83 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sód: 5297.31 mg;	Wartość energetyczna: 2138.24 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 46.86 g; Sód: 5583.03 mg;	Wartość energetyczna: 2000.38 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 281.44 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 4162.02 mg;	Wartość energetyczna: 2184.06 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 1312.83 mg;	Wartość energetyczna: 2118.37 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sód: 5385.07 mg;	Wartość energetyczna: 2262.96 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 102.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sód: 4294.00 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (***JAJ, MLE,***) Plastry ogórka kiszonego + 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (***JAJ, MLE,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (***JAJ, MLE,***) Plastry ogórka kiszonego + 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z białek/p + 50 g (***JAJ,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 30 g (***JAJ, MLE,***) Dżem 80 g Marchew pieczona w słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (***SÓJ,***) Pasta jajeczna (bez mleka) 50 g (***JAJ,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (***SÓJ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (***JAJ, MLE,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki + 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml					
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka i soli)* 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 250 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem (bez mleka) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser wędzony 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z natką pietruszki + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser wędzony 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z natką pietruszki + 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab gotowany (bez soli) 30 g Twarożek z natką pietruszki (bez soli) 30 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z natką pietruszki + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2200.73 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sód: 5215.70 mg;	Wartość energetyczna: 2204.68 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 3978.57 mg;	Wartość energetyczna: 2179.03 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 285.53 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sód: 5133.14 mg;	Wartość energetyczna: 2141.48 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sód: 3844.60 mg;	Wartość energetyczna: 2024.67 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sód: 1216.18 mg;	Wartość energetyczna: 2079.97 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 293.48 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sód: 4263.81 mg;	Wartość energetyczna: 2168.79 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 279.67 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sód: 3847.16 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-18 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Słupki rzodkwi białej + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Słupki rzodkwi białej + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab gotowany w ziołach (bez soli) 30 g Serek śmietankowy naturalny 30 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta ze schabu w ziołach + 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml					
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE,***) Dynia na parze bez oleju + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka i soli) 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 250 g Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos koperkowy *(bez mleka i soli) 100 ml (***GLU PSZ,***) Dynia gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (***SEL,***) Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (***RYB, SEL,***) Buraki gotowane słupki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (***RYB, SEL,***) Buraki gotowane słupki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Dżem 80 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g Buraki gotowane słupki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (***RYB, SEL,***) Buraki gotowane słupki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (***RYB, SEL,***) Buraki gotowane słupki + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2036.32 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sód: 4268.47 mg;	Wartość energetyczna: 2186.07 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 251.47 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 4350.29 mg;	Wartość energetyczna: 2254.73 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 268.17 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 46.08 g; Sód: 4442.41 mg;	Wartość energetyczna: 2037.72 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 250.39 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sód: 4495.59 mg;	Wartość energetyczna: 2001.45 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 275.35 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 1348.34 mg;	Wartość energetyczna: 2098.02 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 258.61 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sód: 4326.62 mg;	Wartość energetyczna: 2251.41 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 108.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 241.99 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sód: 3321.30 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Porzeczkowy twarożek + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Porzeczkowy twarożek + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Porzeczkowy twarożek + 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g Porzeczkowy twarożek + 30 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (***SEL,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Porzeczkowy twarożek + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Słupki z marchewki + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Makaron Spaghetti 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron Spaghetti 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron Spaghetti 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron Spaghetti (bez soli) 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta (bez soli) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Makaron Spaghetti 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Plastry ogórka kiszonego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Plastry ogórka kiszonego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab gotowany w ziołach plastry (bez soli) 30 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Dżem 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab gotowany w ziołach 50 g Dżem 80 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2173.60 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 42.67 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sód: 5213.60 mg;	Wartość energetyczna: 2012.39 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sód: 3495.00 mg;	Wartość energetyczna: 2205.09 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 272.81 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 40.65 g; Sód: 5324.15 mg;	Wartość energetyczna: 1980.35 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sód: 3255.02 mg;	Wartość energetyczna: 2085.21 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sód: 1002.00 mg;	Wartość energetyczna: 2130.01 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sód: 3696.41 mg;	Wartość energetyczna: 1998.46 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 257.60 g; W tym cukry: 42.97 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sód: 2525.20 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z białek/p (bez soli) 30 g (***JAJ,***) Serek śmietankowy naturalny 30 g (***MLE,***) Dżem 80 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml					
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morszczuka 100g + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka na parze + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka na parze + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka na parze + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez oleju) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez soli) 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy (bez mleka, bez soli) 100 ml (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z morszczuka na parze + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Bukiet warzyw gotowanych z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka na parze (bez glutenu) + 2 [Por] x 50 g (***JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Bukiet warzyw gotowanych z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Seler naciowy słupki + 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Seler naciowy słupki + 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Schab gotowany w ziołach plastry (bez soli) 30 g Marchew talarki gotowane (bez soli) + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Pasta ze schabu w ziołach + 50 g Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Marchew talarki gotowane + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jabłko 1 szt 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2085.75 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 256.86 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 4241.99 mg;	Wartość energetyczna: 2181.82 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 264.05 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sód: 3921.13 mg;	Wartość energetyczna: 2323.27 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 272.37 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sód: 4492.68 mg;	Wartość energetyczna: 2118.62 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 255.81 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 3403.47 mg;	Wartość energetyczna: 2180.51 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 281.33 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sód: 1418.09 mg;	Wartość energetyczna: 1989.56 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 258.65 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sód: 4088.46 mg;	Wartość energetyczna: 2208.05 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 102.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 245.30 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sód: 3119.04 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (***MLE,***) Pasta warzywna + 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych (bez soli) 30 g (***SEL,***) Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Dżem 80 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab gotowany w ziołach plastry 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g				
	Obiad	Zupa fasolowa z kiełbasą + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki z olejem + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kiełbasą + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki z olejem + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (bez soli) 250 g Klopsik drobiowy z udźca (bez soli) 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Marchew gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (***JAJ,***) Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Twarożek z koperkiem + 100 g (***MLE,***) Plastry ogórka świeżego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Twarożek z koperkiem + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Twarożek z koperkiem + 100 g (***MLE,***) Plastry ogórka świeżego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Twarożek z koperkiem + 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab gotowany w ziołach plastry (bez soli) 30 g Twarożek z koperkiem (bez soli) 30 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Twarożek z koperkiem + 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2298.66 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sód: 6082.87 mg;	Wartość energetyczna: 2081.56 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 303.35 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sód: 3801.20 mg;	Wartość energetyczna: 2311.96 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 47.06 g; Sód: 5997.49 mg;	Wartość energetyczna: 2132.30 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; W tym cukry: 79.52 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sód: 4200.11 mg;	Wartość energetyczna: 2118.58 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 1156.19 mg;	Wartość energetyczna: 2043.91 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 3885.83 mg;	Wartość energetyczna: 2278.73 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 288.24 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sód: 2893.45 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	GD- MSWiA D05 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	GD- MSWiA D08 Niskobiałkowa	GD- MSWiA D02/ML Bezmleczna	GD- MSWiA D02/ GL Bezglutenowa
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (***MLE,***) Marchew pieczona w ziołach słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (***MLE,***) Marchew pieczona w ziołach słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (***MLE,***) Słupki papryki czerwonej + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (***MLE,***) Marchew pieczona w ziołach słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z kurczaka (bez soli) 30 g Twarożek z natką pietruszki + 30 g (***MLE,***) Marchew pieczona w ziołach słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***) Marchew pieczona w ziołach słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (***MLE,***) Marchew pieczona w ziołach słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Ser wędzony 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z białej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z białej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE,***) Seler gotowany + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s (bez soli) 50 g Sos koperkowy *(bez mleka, bez soli) 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (bez soli) 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (***SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser wędzony 50 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2027.75 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 249.11 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 4594.78 mg;	Wartość energetyczna: 1960.18 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 261.27 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sód: 3605.55 mg;	Wartość energetyczna: 2097.39 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 274.11 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 4149.14 mg;	Wartość energetyczna: 1848.45 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 254.91 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sód: 3944.59 mg;	Wartość energetyczna: 1748.57 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 246.99 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sód: 2418.41 mg;	Wartość energetyczna: 1847.58 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 252.78 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sód: 3723.96 mg;	Wartość energetyczna: 2051.56 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 249.94 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sód: 2999.47 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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