

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu beznmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Pasta z brokuła 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 30 g	
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor ki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor ki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor ki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor ki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor ki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor ki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor ki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała plastry 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2112.60 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2162.29 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 1984.24 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 258.02 g; W tym cukry: 17.96 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2043.67 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 258.01 g; W tym cukry: 17.38 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2140.14 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 24.26 g; Błonnik pok.: 48.57 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2763.05 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2639.89 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 389.67 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.42 g;

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu beznmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węg. i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2026-06-09 wtorek	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Twarożek z koperkiem 100 g (<b>MLE</b>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<b>MLE</b>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<b>GLU PSZ, SOJ</b>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<b>MLE</b>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<b>MLE</b>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Twarożek z koperkiem 100 g (<b>MLE</b>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>		
				<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Słupki z marchewki 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g</p>	
	<p>Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Szarpana wieprzowina 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Sos własny ( ) 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Szarpana wieprzowina 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Sos własny ( ) 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Szarpana wieprzowina 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<b>SEL</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Ziemniaki gotowane puree 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<b>MLE</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Szarpana wieprzowina 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Szarpana wieprzowina 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Sos własny ( ) 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ryz na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	
				<p>Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<b>MLE</b>)</p>			<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<b>SOJ</b>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<b>SOJ</b>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<b>SOJ</b>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<b>SOJ</b>) Surówka z rzodkwi i czamuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<b>SOJ</b>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Pasztet z ciecierzycy. 100 g (<b>JAJ</b>) Surówka z rzodkwi i czamuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>
	<p>Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g</p>	<p>Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2517.23 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 6.02 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2388.03 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 352.85 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 5.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2323.37 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 6.21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2308.92 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2383.88 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 307.31 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 8.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2452.98 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 328.34 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 43.62 g; Sól: 7.94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2965.03 kcal; Białko ogółem: 131.82 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 425.98 g; W tym cukry: 122.72 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2532.79 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 5.92 g;</p>

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przyswajalnego z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka zapiekana wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z zieleni 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 30 g	
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem (bez mleka)* 400 g (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem (bez mleka)* 400 g (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Szos pietruszkowy z olejem* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Pierogi ukraińskie* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE)		Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Pasta z brokuła* 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z brokuła* 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2226.80 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 332.03 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2254.83 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2257.54 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1997.17 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 259.68 g; W tym cukry: 26.10 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1997.83 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 259.99 g; W tym cukry: 26.55 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2019.99 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 261.79 g; W tym cukry: 37.12 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2612.55 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 386.12 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2443.91 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.98 g;

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza gryczana 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2556.37 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2277.67 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2165.54 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2206.29 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 281.74 g; W tym cukry: 24.71 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2127.23 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 273.25 g; W tym cukry: 24.69 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2241.54 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; W tym cukry: 27.18 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2864.18 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2654.81 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu beznleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnego z ogr.tłuszczu (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pastaz brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) Pastaz brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na napój sójowy 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pastaz brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) Pastaz brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyunkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) Pastaz brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pastaz brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g		
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2318.13 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2174.48 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1985.85 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 7.33 g; Węglowodany ogółem: 303.11 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2027.66 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 255.82 g; W tym cukry: 21.24 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2069.92 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 274.73 g; W tym cukry: 22.20 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 1988.01 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; W tym cukry: 29.25 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2646.63 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2363.75 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 7.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu beznleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Sniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wędziona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Salatka owocowa (banan, brzoskwinia,jabłko) 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Banan 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka zapiekana wędziona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wędziona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wędziona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Salatka owocowa (banan, brzoskwinia,jabłko) 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Salatka owocowa (banan, brzoskwinia,jabłko) 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 30 g
Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Szarpana wołovina 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wołovina 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Mięso wędziane mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Dymna pieczona z natką pietruszki 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (MLE, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wędziona, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wędziona, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wędziona, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ.) Buraczki gotowane plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wędziona, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wędziona, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wędziona, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wędziona, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Buraczki gotowane plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podpiłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Chrurki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy* 60 g (JAJ.) Pomidor 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podpiłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2326.85 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2202.72 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2020.62 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2076.42 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2244.27 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2221.69 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 310.89 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 43.80 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2700.20 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2701.26 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 440.07 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu beznleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przyswęgli z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswęjalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswęjalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Tofu 50g (SOJ) Pomidor 100g Mix sałat 10g Kakao z makiem b/c 300ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 100g Mix sałat 10g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (SEL) Mix sałat 10g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 100g Mix sałat 10g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (SEL) Mix sałat 10g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Tofu 50g (SOJ) Pomidor 100g Mix sałat 10g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Tofu 50g (SOJ) Pomidor 100g Mix sałat 10g Kakao z makiem b/c 300ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 100g (JAJ.) Pomidor 100g Mix sałat 10g Kakao z makiem b/c 300ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony filet z kurczaka z marchewką 30g Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 60g (JAJ.) Ogórek kiszony 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Mieso drobiowe mielone w sosie w 100g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100g (MLE) Jabłko 150g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100g (MLE) Jabłko pieczone 150g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60g Jabłko pieczone 150g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g (MLE) Jabłko pieczone 150g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100g (MLE) Jabłko pieczone 150g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g (MLE) Jabłko 150g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100g (MLE) Jabłko 150g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25g 1 szt	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100g (MLE) Jabłko 150g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25g 1 szt
	PN	Chaika 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 30g Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 30g Rzodkiew biała 30g	Chaika 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2317.09 kcal; Białko ogółem: 113.45g; Tłuszcz: 71.35g; Kw. tł. nasy.: 31.75g; Węglowodany ogółem: 322.80g; W tym cukry: 80.64g; Błonnik pok.: 23.57g; Sól: 6.71g;	Wartość energetyczna: 2092.96 kcal; Białko ogółem: 106.88g; Tłuszcz: 44.70g; Kw. tł. nasy.: 14.81g; Węglowodany ogółem: 330.78g; W tym cukry: 80.94g; Błonnik pok.: 23.46g; Sól: 6.69g;	Wartość energetyczna: 2037.39 kcal; Białko ogółem: 105.70g; Tłuszcz: 43.04g; Kw. tł. nasy.: 8.53g; Węglowodany ogółem: 326.20g; W tym cukry: 68.80g; Błonnik pok.: 27.80g; Sól: 7.65g;	Wartość energetyczna: 1995.43 kcal; Białko ogółem: 116.23g; Tłuszcz: 53.53g; Kw. tł. nasy.: 16.31g; Węglowodany ogółem: 282.87g; W tym cukry: 48.19g; Błonnik pok.: 27.83g; Sól: 8.36g;	Wartość energetyczna: 2105.08 kcal; Białko ogółem: 109.14g; Tłuszcz: 64.64g; Kw. tł. nasy.: 16.57g; Węglowodany ogółem: 293.71g; W tym cukry: 50.22g; Błonnik pok.: 30.68g; Sól: 8.61g;	Wartość energetyczna: 2231.01 kcal; Białko ogółem: 121.78g; Tłuszcz: 77.59g; Kw. tł. nasy.: 19.15g; Węglowodany ogółem: 297.30g; W tym cukry: 50.17g; Błonnik pok.: 41.44g; Sól: 7.35g;	Wartość energetyczna: 2659.88 kcal; Białko ogółem: 129.55g; Tłuszcz: 83.69g; Kw. tł. nasy.: 37.51g; Węglowodany ogółem: 364.90g; W tym cukry: 81.44g; Błonnik pok.: 24.17g; Sól: 8.01g;	Wartość energetyczna: 2595.38 kcal; Białko ogółem: 98.77g; Tłuszcz: 86.88g; Kw. tł. nasy.: 30.41g; Węglowodany ogółem: 381.16g; W tym cukry: 83.45g; Błonnik pok.: 41.30g; Sól: 5.17g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu beznleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przyswęgli z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswęjalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswęjalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Dyńa z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> ) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> ) Iłus z jabłek prażonych 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )							
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2685.55 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 431.77 g; W tym cukry: 123.78 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2594.85 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 436.32 g; W tym cukry: 123.89 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2086.12 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2078.87 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 288.69 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2202.14 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 38.28 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2284.40 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 54.21 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2622.80 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 82.74 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2774.05 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 445.04 g; W tym cukry: 125.81 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Smładanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony schab z marchewką 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy. 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II Sł			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony schab z marchewką 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane Kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane Kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 30 g	
Obiad	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybny z warzywami (Losos) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Losos) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Paszтет rybny z warzywami (Losos) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Losos) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Losos) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybny z warzywami (Losos) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybny z warzywami (Losos) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2 l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiewka 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2 l 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2541.33 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 57.89 g; Blonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2550.22 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 385.63 g; W tym cukry: 60.54 g; Blonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2434.55 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 48.57 g; Blonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2285.18 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 28.98 g; Blonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2186.14 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; W tym cukry: 29.31 g; Blonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2432.09 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; W tym cukry: 35.58 g; Blonnik pok.: 51.25 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2956.52 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 426.63 g; W tym cukry: 78.34 g; Blonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2567.57 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 66.58 g; Blonnik pok.: 40.19 g; Sól: 5.47 g;

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu beznleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnego z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńa duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńa duszona* 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Dyńa duszona* 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Salata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńa duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Placki ziemniaczane 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Placki ziemniaczane 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenina 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenina 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyonkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyonkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyonkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		
		Wartość energetyczna: 2191.19 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2096.99 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2012.89 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 37.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1837.45 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g; W tym cukry: 19.87 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1995.68 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; W tym cukry: 20.06 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 1783.47 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 268.83 g; W tym cukry: 23.53 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2609.20 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2474.78 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.26 g;

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu beznleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnego z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pastę warzywną* 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pastę warzywną* 100 g (SEL) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pastę warzywną* 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLUPSZ, MLE) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SNI			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	
Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (MLE) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pastę z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pastę z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pastę z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	PN	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 60 g (JAJ.) Papryka świeża 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasztet z soczewicy () 60 g (JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2412.52 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2301.18 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1946.82 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 268.01 g; W tym cukry: 25.89 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1961.76 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 267.39 g; W tym cukry: 23.57 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2151.69 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 293.11 g; W tym cukry: 37.34 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2737.11 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2732.98 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 111.58 g; Kw. tł. nasy.: 56.74 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 9.32 g;

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu beznleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgli z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska	
2026-06-19 piątek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Dżem 25 g 1 szt
		II SNI			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g	
2026-06-19 piątek	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne () 20 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, RYB</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt						Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
2026-06-19 piątek	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek twarogowy termizowany smak smietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt						Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2329.73 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2325.85 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2171.17 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.09 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2127.57 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; W tym cukry: 34.64 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 1860.60 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 271.64 g; W tym cukry: 33.11 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2032.24 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2658.24 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2373.36 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl i z ogr.tłuszczu (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta warzywna * 100 g (SEL) Salata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta warzywna * 100 g (SEL) Salata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt białkowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60g Pasta warzywna * 100 g (SEL) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta warzywna * 100 g (SEL) Salata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta warzywna * 100 g (SEL) Salata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiewka 100 g Salata lodowa 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta warzywna * 100 g (SEL) Salata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta warzywna * 100 g (SEL) Salata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II SNI				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg 60g (MLE) Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 30g	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180g Salatka szwedzka z olejem b/c 200g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180g (JAJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki ( ) 150g (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180g (JAJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Szyńska zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Dyńka pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150g Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ.) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Szyńska zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30g (SOJ.) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30g (SOJ.) Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30g (SOJ.) Ogórek kiszony 30g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2591.38 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 97.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2429.04 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2320.70 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 370.18 g; W tym cukry: 107.81 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2279.27 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2227.91 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2304.24 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 96.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 3009.17 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 112.12 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 424.75 g; W tym cukry: 117.79 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2694.71 kcal; Białko ogółem: 77.64 g; Tłuszcz: 105.61 g; Kw. tł. nasy.: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 382.57 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 5.85 g;

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnego z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60g Pomidor 100g Salata zielona 10g Jabłko 150g Kakao z makiem b/c 300ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60g Pomidor 100g Salata zielona 10g Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60g Pomidor 100g Salata zielona 10g Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60g Pomidor 100g Salata zielona 10g Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60g Pomidor 100g Salata zielona 10g Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60g Papryka świeża 100g Salata zielona 10g Jabłko 150g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60g Salata zielona 10g Pomidor 100g Jabłko 150g Kakao z makiem b/c 300ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Hummus z ciecierzycy 100g Papryka świeża 100g Salata zielona 10g Jabłko 150g Kakao z makiem b/c 300ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 30g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem * 400ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem (bez miewka) * 400ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem * 400ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem * 400ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez miewka)* 400ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem * 400ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem * 400ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zapiekanika z ziemniaków i warzyw* 300g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sos bazylkowy* 80ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizerna 200g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
Kolejka	Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salatka z pomidorów i koperku 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salatka z pomidorów i koperku 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salatka z pomidorów i koperku 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80g ( <b>MLE</b> ) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salatka z pomidorów i koperku 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salatka z pomidorów i koperku 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salatka z pomidorów i koperku 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Bułka maślana b/ml 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEZ, GLU OW.</b> ) Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30g Salata zielona 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab gotowany 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzepa biała 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30g	Bułka maślana b/ml 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEZ, GLU OW.</b> ) Dżem 25g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2528.39 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2519.67 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2298.77 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2420.07 kcal; Białko ogółem: 132.54 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2371.86 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 51.05 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2178.97 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2882.38 kcal; Białko ogółem: 139.30 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2408.20 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 5.40 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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