

|                         |                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6                                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PN                                                                                                    | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-08-04 poniedziałek | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g                                                                         | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                                                                                                                                                                               | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                 | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 581<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2<br>Tłuszcz [g] 72,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7<br>Węglowodany ogółem [g] 397,9<br>w tym cukry [g] 120,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 30<br>Sól [g] 6,9    |
| 2025-08-05 wtorek       | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g                                                                                   | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                      | Chalka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                  | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 640<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,2<br>Tłuszcz [g] 79,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9<br>Węglowodany ogółem [g] 388,3<br>w tym cukry [g] 76,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,7<br>Sól [g] 9     |
| 2025-08-06 środa        | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Sos pietruszkowy* 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                                                                                                                                             | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 296,4<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,8<br>Tłuszcz [g] 66,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1<br>Węglowodany ogółem [g] 330,1<br>w tym cukry [g] 65,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,2<br>Sól [g] 8,5 |
| 2025-08-07 czwartek     | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i ketchupu 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g                                                                                    | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                     | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 390,4<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,9<br>Tłuszcz [g] 65,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8<br>Węglowodany ogółem [g] 384,1<br>w tym cukry [g] 106<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,8<br>Sól [g] 10,6  |
| 2025-08-08 piątek       | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g                                                                                           | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> )<br>Sos cytrynowy 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                                                                                                                                                                                         | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                 | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 241,2<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,2<br>Tłuszcz [g] 67,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1<br>Węglowodany ogółem [g] 324,5<br>w tym cukry [g] 79,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,8<br>Sól [g] 6,6  |

|                         |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-09 sobota       | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Cukier 15 g                                                                                                     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza gryczana 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Paszтет z soczewicy * 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sałata wiosenna 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )                        | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 319<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101<br>Tłuszcz [g] 75,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8<br>Węglowodany ogółem [g] 322,9<br>w tym cukry [g] 44,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,1<br>Sól [g] 7,9     |
| 2025-08-10 niedziela    | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 15 g                                                                                                                                                                | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                                                                                                                                                                            | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )                    | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 328,9<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4<br>Tłuszcz [g] 88,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5<br>Węglowodany ogółem [g] 288,7<br>w tym cukry [g] 48<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,3<br>Sól [g] 8,7   |
| 2025-08-11 poniedziałek | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Sos jogurtowo truskawkowy z twarogiem b/c 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Sałatka z brokułu, oleju i koperku z jajkiem 200 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                                                                                                                                                              | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                       | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 361,8<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79<br>Tłuszcz [g] 77<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8<br>Węglowodany ogółem [g] 351,1<br>w tym cukry [g] 83,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,3<br>Sól [g] 10       |
| 2025-08-12 wtorek       | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Makaron na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g                                                                                       | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Sos chrzanowy 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> )<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                                                                                                            | Banan 150 g                                                                 | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 752,7<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,8<br>Tłuszcz [g] 86,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5<br>Węglowodany ogółem [g] 409,8<br>w tym cukry [g] 82,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,4<br>Sól [g] 8,1 |
| 2025-08-13 środa        | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g                                                                                                                          | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos brokułowy 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dynia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                                                                                                                                                                        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 293,3<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,2<br>Tłuszcz [g] 57,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5<br>Węglowodany ogółem [g] 343,9<br>w tym cukry [g] 80<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,4<br>Sól [g] 6,2   |

|                      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-14 czwartek  | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g                      | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztet z ciecierzycy konserwowej* 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszeki 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ,)           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 535,8<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,2<br>Tłuszcz [g] 84,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1<br>Węglowodany ogółem [g] 347,5<br>w tym cukry [g] 69<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,7<br>Sól [g] 8,7   |
| 2025-08-15 piątek    | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Arbuz 150 g<br>Dżem 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g                                                                                | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,)<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                    | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 581<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,3<br>Tłuszcz [g] 82<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6<br>Węglowodany ogółem [g] 366<br>w tym cukry [g] 82,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,2<br>Sól [g] 6,6       |
| 2025-08-16 sobota    | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 350 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Cukier 15 g | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Gulasz z udzka kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Kasza gryczana 250 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ,)        | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 688,2<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9<br>Tłuszcz [g] 110,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2<br>Węglowodany ogółem [g] 331,1<br>w tym cukry [g] 67<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,2<br>Sól [g] 10,9 |
| 2025-08-17 niedziela | W-wa- TWO 1 Podstawowa | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)<br>Cukier 15 g                                                                       | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)<br>Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                                                                                                                                                      | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 188,1<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6<br>Tłuszcz [g] 79<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29<br>Węglowodany ogółem [g] 295,4<br>w tym cukry [g] 44,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,5<br>Sól [g] 8,3      |

## **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,