| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-05-25 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( ***SOJ,***)<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Krem z brokuła- dieta 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Grzanki pszenne () 20 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krem z brokuła- dieta 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Grzanki pszenne () 20 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krem z brokuła- dieta (bez mleka) 400 ml (***SEL,***)<br>Grzanki pszenne () 20 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krem z brokuła- dieta 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krem z brokuła- dieta 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krem z brokuła- dieta 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Grzanki pełnoziarniste () 20 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krem z brokuła- dieta 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Grzanki pszenne () 20 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( ***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>mielona Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,*** ) | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielony schab z marchewką 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,*** ) | |
| | | Wartość energetyczna: 2420.39 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 9.25 g; | Wartość energetyczna: 2349.04 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.34 g; | Wartość energetyczna: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.94 g; Węglowodany ogółem: 385.40 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 8.15 g; | Wartość energetyczna: 2167.66 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g; W tym cukry: 26.52 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.82 g; | Wartość energetyczna: 2029.53 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; W tym cukry: 26.54 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 9.74 g; | Wartość energetyczna: 2209.09 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; W tym cukry: 37.39 g; Błonnik pok.: 52.77 g; Sól: 9.91 g; | Wartość energetyczna: 2751.18 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 407.56 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 10.87 g; | Wartość energetyczna: 2578.36 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 8.07 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-05-26 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( ***SOJ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Solferino * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Dynia duszona z marchewką ** 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Dynia duszona z marchewką ** 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Dynia pieczona 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Dynia pieczona 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Jabłko pieczone 150 g | | Jabłko 150 g | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Cukinia grillowana z ziołami* 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Cukinia grillowana z ziołami* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Schab gotowany 20 g<br>Cukinia grillowana z ziołami* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Cukinia grillowana z ziołami* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Cukinia grillowana z ziołami* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Cukinia grillowana z ziołami* 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Serek Fromage 100 g ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Cukinia grillowana z ziołami* 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Papryka świeża 30 g | Ciasto drożdżowe 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2427.24 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 9.02 g; | Wartość energetyczna: 2380.93 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 8.46 g; | Wartość energetyczna: 2124.22 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 42.00 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 8.17 g; | Wartość energetyczna: 2116.09 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g; W tym cukry: 38.56 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 10.90 g; | Wartość energetyczna: 2044.57 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 270.99 g; W tym cukry: 38.48 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 10.15 g; | Wartość energetyczna: 1970.04 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 8.99 g; | Wartość energetyczna: 2781.23 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 10.02 g; | Wartość energetyczna: 2583.22 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz: 101.16 g; Kw. tł. nasy.: 52.25 g; Węglowodany ogółem: 332.90 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.74 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-05-27 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (***SOJ, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 100 g ( ***SOJ, GOR,***)<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Słupki z marchewki 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (***JAJ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (***JAJ,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (***JAJ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Placki ziemniaczane 300 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml ( ***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,*** ) | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Serek homo. naturalny 100 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g<br>Pomidor 30 g | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2122.39 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 9.17 g; | Wartość energetyczna: 2066.19 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 35.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.49 g; | Wartość energetyczna: 2065.39 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 8.52 g; | Wartość energetyczna: 1937.27 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 292.37 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.53 g; | Wartość energetyczna: 1998.21 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 293.57 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 9.50 g; | Wartość energetyczna: 2004.81 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 10.16 g; | Wartość energetyczna: 2448.38 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 383.18 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 10.23 g; | Wartość energetyczna: 2595.67 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 8.15 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-05-28 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na napoju sojowym 300 ml (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***)<br>Schab gotowany 20 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (***SOJ, GOR,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (***SOJ, GOR,***)<br>Papryka świeża 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Ziemniaczana * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( ***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( ***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***)<br>Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( ***MLE,***)<br>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,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Ser żółty 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (***MLE,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 10 g | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (***GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>miekona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Rzodkiew biała 30 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( ***MLE,***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2328.61 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 8.17 g; | Wartość energetyczna: 2383.49 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 46.86 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 8.89 g; | Wartość energetyczna: 2183.98 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.33 g; | Wartość energetyczna: 2007.78 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 273.05 g; W tym cukry: 16.64 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 11.15 g; | Wartość energetyczna: 2139.32 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; W tym cukry: 17.02 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 11.61 g; | Wartość energetyczna: 2109.08 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; W tym cukry: 17.58 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 9.17 g; | Wartość energetyczna: 2643.17 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 9.88 g; | Wartość energetyczna: 2504.22 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 96.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 7.19 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-05-29 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 20 g<br>Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 20 g<br>Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>mielona Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany plastry 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany plastry 30 g<br>Słupki z marchewki 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Schab gotowany plastry 30 g<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( ***MLE,***) | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (***MLE,***) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt |
| | PN | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( ***GLU PSZ, MLE,***) | | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( ***GLU PSZ, MLE,***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2178.21 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.56 g; | Wartość energetyczna: 2262.80 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.76 g; | Wartość energetyczna: 2121.67 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 7.34 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 5.58 g; | Wartość energetyczna: 2116.41 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 8.22 g; | Wartość energetyczna: 2065.97 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 8.79 g; | Wartość energetyczna: 1938.35 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 290.89 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.10 g; | Wartość energetyczna: 2646.65 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 111.78 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.71 g; | Wartość energetyczna: 2246.50 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.73 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-05-30 sobota | Śniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Banan 150 g<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (***GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g ( ***SOJ,***)<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomarańcza 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Roszponka 10 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomarańcza 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Ser topiony 50 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Roszponka 10 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Papryka świeża 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kluski śląskie* 180 g ( ***JAJ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( ***SEL,***)<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kluski śląskie* 180 g ( ***JAJ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kluski śląskie* 180 g ( ***JAJ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Kluski śląskie* 180 g ( ***JAJ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( ***MLE,***) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g ( ***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g ( ***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g ( ***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( ***SEL,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Sałata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g ( ***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g ( ***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( ***SEL,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (***SOJ, GOR,***)<br>Rzodkiewka 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2458.51 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2444.81 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.92 g; | Wartość energetyczna: 2247.52 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 8.35 g; | Wartość energetyczna: 2292.87 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 10.17 g; | Wartość energetyczna: 2316.29 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 293.49 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 10.25 g; | Wartość energetyczna: 2352.08 kcal; Białko ogółem: 128.39 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 316.56 g; W tym cukry: 43.27 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sól: 11.57 g; | Wartość energetyczna: 2868.50 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 97.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.89 g; Węglowodany ogółem: 402.73 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 8.78 g; | Wartość energetyczna: 2679.30 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 99.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 395.14 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 7.38 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-05-31 niedziela | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Sałatka owocowa (banan,brzoskwinia,jabłko) 150 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (***GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Sałatka owocowa (banan,brzoskwinia,jabłko) 150 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Sałatka owocowa (banan,brzoskwinia,jabłko) 150 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Grysikowa * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kotlety sojowe panierowane 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g<br>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 60 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( ***MLE,***)<br>mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb Graham 60 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 60 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Chałka 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( ***SOJ,***)<br>Rzodkiewka 30 g | Chałka 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2325.60 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.65 g; | Wartość energetyczna: 2080.19 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 7.39 g; | Wartość energetyczna: 1993.36 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 305.68 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 9.42 g; | Wartość energetyczna: 2031.17 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 286.13 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 10.41 g; | Wartość energetyczna: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 291.50 g; W tym cukry: 50.29 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 10.99 g; | Wartość energetyczna: 2182.55 kcal; Białko ogółem: 121.12 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 287.57 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 10.03 g; | Wartość energetyczna: 2636.30 kcal; Białko ogółem: 133.98 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 378.75 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.18 g; | Wartość energetyczna: 2502.81 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 5.68 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-06-01 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( ***SOJ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (***SOJ,***)<br>Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( ***SOJ,***)<br>Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Hummus z ciecierzycy 100 g<br>Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielony schab z marchewką 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Rzodkiew biała 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pulpet drobiowy 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos majerankowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (***JAJ,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (***JAJ,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (***JAJ,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( ***SOJ,***)<br>Pasta warzywna z brokułem* 100 g (***SEL,***)<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Serek homo. naturalny 100 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Papryka świeża 30 g | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2519.55 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 390.28 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 11.80 g; | Wartość energetyczna: 2461.35 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 401.76 g; W tym cukry: 92.45 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 9.18 g; | Wartość energetyczna: 2134.76 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.28 g; | Wartość energetyczna: 2011.96 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 270.87 g; W tym cukry: 29.85 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 13.03 g; | Wartość energetyczna: 1937.28 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g; W tym cukry: 23.46 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 12.14 g; | Wartość energetyczna: 2086.30 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 290.90 g; W tym cukry: 39.28 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 11.55 g; | Wartość energetyczna: 3027.38 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 93.03 g; Kw. tł. nasy.: 50.25 g; Węglowodany ogółem: 452.69 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 14.10 g; | Wartość energetyczna: 2585.81 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 412.48 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 8.09 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-06-02 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (***SOJ, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora, mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pierogi ukraińskie * 300 g ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( ***SOJ,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( ***SOJ,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 150 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***)<br>Rzodkiewka 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2204.14 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 297.50 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 8.66 g; | Wartość energetyczna: 2147.97 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.48 g; | Wartość energetyczna: 2111.63 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 1952.06 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 8.77 g; | Wartość energetyczna: 2143.77 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.94 g; | Wartość energetyczna: 2087.56 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 258.27 g; W tym cukry: 35.36 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 8.18 g; | Wartość energetyczna: 2532.11 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 10.53 g; | Wartość energetyczna: 2825.79 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 125.83 g; Kw. tł. nasy.: 50.87 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 8.29 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-06-03 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( ***MLE,***)<br>Pomarańcza 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (***SOJ, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (***MLE,***)<br>Pomarańcza 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( ***MLE,***)<br>Pomarańcza 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod.b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Papryka świeża 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod.b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez kalafiora) 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, kalafiora) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, S02,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, S02,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( ***MLE,***) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (***SOJ,***)<br>Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (***SOJ,***)<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( ***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (***SOJ,***)<br>Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( ***GLU PSZ, MLE,***) | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>mielona Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 30 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( ***GLU PSZ, MLE,***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2373.68 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 6.81 g; | Wartość energetyczna: 2281.25 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 2377.68 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 395.90 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.37 g; | Wartość energetyczna: 2102.54 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 35.77 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 9.12 g; | Wartość energetyczna: 2073.19 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; W tym cukry: 29.71 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 8.96 g; | Wartość energetyczna: 2156.77 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 40.95 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 2734.65 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 421.28 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 8.58 g; | Wartość energetyczna: 2284.97 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 5.78 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-06-04 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella kulki 35 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella kulki 35 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella kulki 35 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella kulki 35 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella kulki 35 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek Fromage 50 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ser mozzarella kulki 35 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielony schab z marchewką 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Słupki z marchewki 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g (***MLE,***)<br>Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 180 g (***GLU PSZ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***)<br>Makaron 180 g (***GLU PSZ,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***)<br>Makaron 180 g (***GLU PSZ,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***)<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 180 g (***GLU PSZ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g (***GLU PSZ, S02,***)<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka ()<br>200 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Suflet mięsno-jarzynowy. 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Suflet mięsno-jarzynowy. 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Suflet mięsno-jarzynowy. 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Suflet mięsno-jarzynowy. 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Suflet mięsno-jarzynowy. 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Suflet mięsno-jarzynowy. 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Suflet mięsno-jarzynowy. 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pasztet z fasoli*. 100 g (***JAJ,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet z fasoli*. 60 g (***JAJ,***)<br>Ogórek świeży 30 g | Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2315.99 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 6.65 g; | Wartość energetyczna: 2338.83 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 6.93 g; | Wartość energetyczna: 2115.00 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.51 g; | Wartość energetyczna: 1979.21 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 262.38 g; W tym cukry: 25.39 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 9.57 g; | Wartość energetyczna: 2033.48 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; W tym cukry: 37.00 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 9.14 g; | Wartość energetyczna: 2118.84 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 309.91 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 47.82 g; Sól: 6.73 g; | Wartość energetyczna: 2673.02 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 370.76 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 7.82 g; | Wartość energetyczna: 2579.56 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 372.12 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 5.65 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-06-05 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 100 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na napoju sojowym 300 ml (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 100 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Rzodkiew biała 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE,***)<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( ***RYB,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Warzywa po grecku* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( ***RYB,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( ***MLE,***) | | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g<br>Pasta z białek z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g<br>Pasta z białek z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***)<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)<br>Biszkopty 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (***GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,***)<br>Wafle ryżowe 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Papryka świeża 30 g | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)<br>Biszkopty 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2496.95 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 382.71 g; W tym cukry: 109.16 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.97 g; | Wartość energetyczna: 2410.15 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 391.03 g; W tym cukry: 115.28 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 5.53 g; | Wartość energetyczna: 2238.11 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 40.59 g; Kw. tł. nasy.: 6.67 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.05 g; | Wartość energetyczna: 2158.42 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.16 g; | Wartość energetyczna: 2214.00 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.24 g; | Wartość energetyczna: 2058.82 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 292.91 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 6.53 g; | Wartość energetyczna: 2951.86 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 448.76 g; W tym cukry: 135.29 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.93 g; | Wartość energetyczna: 2669.83 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 384.17 g; W tym cukry: 105.28 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 5.91 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-06-06 sobota | Śniadanie | Jabłko 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Banan 150 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (***GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,***)<br>Banan 150 g<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Pasta warzywna* 100 g ( ***SEL,***)<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Jabłko 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Jabłko 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***)<br>Papryka świeża 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE,***)<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Potrawka drobiowa 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Potrawka drobiowa 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Potrawka drobiowa 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Potrawka drobiowa 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Potrawka drobiowa 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Potrawka drobiowa 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (***SOJ, SEL,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>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 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 20 g ( ***SOJ,***)<br>Sałatka z makaronu brokułów i wędliny drob - wieprz z olejem 100 g ( ***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 20 g ( ***SOJ,***)<br>Sałatka z makaronu brokułów i wędliny drob - wieprz z olejem 100 g ( ***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( ***SOJ,***)<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 20 g ( ***SOJ,***)<br>Sałatka z makaronu brokułów i wędliny drob - wieprz z olejem 100 g ( ***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 100 g<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 20 g ( ***SOJ,***)<br>Sałatka z makaronu brokułów i wędliny drob - wieprz z olejem 100 g ( ***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 100 g<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2343.90 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 2274.01 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.97 g; | Wartość energetyczna: 2129.66 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 9.14 g; | Wartość energetyczna: 2175.00 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 10.43 g; | Wartość energetyczna: 2123.06 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 11.90 g; | Wartość energetyczna: 2234.36 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 51.85 g; Sól: 9.93 g; | Wartość energetyczna: 2709.39 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 414.62 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 9.98 g; | Wartość energetyczna: 2381.60 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 7.45 g; |

| | | W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna | W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna | W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa) | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów/mielona | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów | W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa | W-wa- ORŁ WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-06-07 niedziela | Śniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (***GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (***SOJ, GOR,***)<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) |
| | II ŚN | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Ogórek kiszony 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g (***MLE,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Mizeria 200 g ( ***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Knedle z truskawkami * 300 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | | | Ciasto drożdżowe 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | |
| | Kolacja | Chleb Graham 60 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomarańcza 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jabłko pieczone 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomarańcza 150 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb Graham 60 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomarańcza 150 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb Graham 60 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomarańcza 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Sałata zielona 10 g | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 10 g ( ***MLE***)<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2359.97 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.39 g; | Wartość energetyczna: 2296.91 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 329.41 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.78 g; | Wartość energetyczna: 2130.80 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.99 g; | Wartość energetyczna: 2204.24 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.24 g; | Wartość energetyczna: 2241.29 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 58.26 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 9.21 g; | Wartość energetyczna: 2115.58 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 290.23 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 8.52 g; | Wartość energetyczna: 2880.75 kcal; Białko ogółem: 143.21 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 384.86 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.99 g; | Wartość energetyczna: 2630.11 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 396.80 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 8.82 g; |

## Oznaczenia alergenów:

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

## Oznaczenia wskaźników odż.:

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