Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 25 g (***SOJ,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 25 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami, masłem orzechowym i cynamonem 400 g (***OZI, MLE, GLU OW,***)	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Hummus + 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Serek śmietankowy naturalny 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g (***MLE,***) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (***MLE, SEL,***) Sos pomidorowy + 80 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Woda z cytryną 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * wzmocniona 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (***MLE,***) Ryż na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Dip jogurtowo-ziołowy + 80 g (***MLE,***) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2269.16 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 306.55 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2203.34 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 89.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 279.71 g; W tym cukry: 31.38 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2876.02 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 114.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.83 g; Węglowodany ogółem: 381.48 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2768.67 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 387.87 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 11.30 g;

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Miód 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Słupki z marchewki 30 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***) Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,***)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (***MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (***MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Woda z cytryną 300 ml	Krupnik jęczmienny * wzmocniony 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (***MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos brokułowy + 80 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli + 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pomidor 30 g Pasztet z fasoli + 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2048.56 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 268.26 g; W tym cukry: 56.02 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2086.18 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 276.57 g; W tym cukry: 25.53 g; Błonnik pok.: 43.61 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2589.65 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 95.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2284.72 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.37 g;

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli + 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pasztet z fasoli + 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym, orzechami i bananem 400 g (***MLE, ORZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Pasztet z fasoli + 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Twarożek + 50 g (***MLE,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g
	II ŚN	Makowiec 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Serek a'la homogenizowany 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g	Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (***JAJ, MLE,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Makowiec 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pyzy z truskawkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (***MLE,***) Marchew gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Masa serowa do makaronu b/c + 150 g (***MLE,***) Prażone jabłka + 100 g Surówka z marchwi b/c + 150 g Woda z cytryną 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * wzmocniona 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pyzy z truskawkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (***MLE,***) Marchew gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pyzy z truskawkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dip jogurtowy naturalny + 100 g (***MLE,***)
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Miruna smażona 100g + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Kapusta z grochem + 100 g Napar jabłkowy b/c 250 ml Barszcz czerwony czysty + 250 g (***SOJ, SEL,***) Paluch drożdżowy 1 szt (***GLU PSZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Miruna na parze 100g + 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku + 100 g (***SEL,***) Napar jabłkowy b/c 250 ml Barszcz czerwony czysty + 250 g (***SOJ, SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Miruna na parze 100g + 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku + 100 g (***SEL,***) Napar jabłkowy b/c 250 ml Barszcz czerwony czysty + 250 g (***SOJ, SEL,***) Paluch drożdżowy 1 szt (***GLU PSZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierogi z kapustą i grzybami* 300 g (***GLU PSZ,***) Warzywa po grecku + 100 g (***SEL,***) Napar jabłkowy b/c 250 ml Barszcz czerwony czysty + 250 g (***SOJ, SEL,***) Paluch drożdżowy 1 szt (***GLU PSZ,***)
		Wartość energetyczna: 2618.06 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 423.34 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2516.92 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 54.30 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 3101.00 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 463.70 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2913.98 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 502.85 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 47.87 g; Sól: 14.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Sernik 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Sernik 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Musli 20 g (***GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałata zielona 5 g Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (***MLE,***)	Musli 20 g (***GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (***SOJ, SEL,***) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g	Zupa krem z dyni + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (***SEL,***) Woda z cytryną 300 ml Grzanki żytnie + 10 g (***GLU ŻYT,***) Sos własny dieta + 80 g (***SOJ,***)	Krem z dyni i marchwi *() wzmocniona 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Sos własny dieta + 80 g (***SOJ,***)	Zupa krem z dyni + 300 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (***GLU PSZ, SEL, S02,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***)
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2156.29 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2390.68 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; W tym cukry: 27.49 g; Błonnik pok.: 43.78 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2629.65 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 102.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 314.53 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2245.78 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 10.46 g;

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 25 g (***SOJ,***) Papryka świeża 50 g Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ, S02,***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 25 g (***SOJ,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Czekoladowa owsianka budyniowa z bananem, orzechami i jabłkiem z posypką chia 400 g (***MLE, ORZ, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ, S02,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Dżem 50 g Papryka świeża 50 g
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (***MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (***MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda z cytryną 300 ml	Pomidorowa z makaronem * wzmocniona 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (***MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet z jaj + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ,***) Słupki z marchewki 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta jajeczno-brokułowa + 50 g (***JAJ,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta jajeczno-brokułowa + 30 g (***JAJ,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta jajeczno-brokułowa + 100 g (***JAJ,***) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta jajeczno-brokułowa + 50 g (***JAJ,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2185.94 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 272.62 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2205.22 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 280.64 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2671.35 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2066.76 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 275.57 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (***MLE,***)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (***MLE,***)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (***MLE,***)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 30 g Sałata zielona 10 g	Muffin warzywny z wędliną + 150 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***)
	Obiad	Zupa krem z selera + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***)	Zupa krem z selera + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi b/c + 150 g Woda z cytryną 300 ml Grzanki żytnie + 10 g (***GLU ŻYT,***)	Krem z selera z ziemniakami*() wzmocniona 400 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***)	Zupa krem z selera + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie + 300 g (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***)
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tuńczyk w sosie własnym 30 g (***RYB,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Porzeczkowy twarożek + 50 g (***MLE,***) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Twarożek + 50 g (***MLE,***) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Porzeczkowy twarożek + 100 g (***MLE,***) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Porzeczkowy twarożek + 50 g (***MLE,***) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g
		Wartość energetyczna: 2318.26 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 304.62 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2120.06 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 50.86 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2962.10 kcal; Białko ogółem: 147.82 g; Tłuszcz: 108.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 369.27 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2338.30 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 9.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (***MLE,***) Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (***MLE,***) Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	
	II ŚN	Pomarańcza 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pasta z kurczaka + 30 g Ogórek kiszony 30 g	Pomarańcza 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałata zielona 5 g Twarożek z koperkiem + 30 g (***MLE,***)	Pomarańcza 150 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Miruna na parze 100g + 100 g (***RYB,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pomidorowy + 80 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Miruna na parze 100g + 100 g (***RYB,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos pomidorowy + 80 g Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Woda z cytryną 300 ml Sos pomidorowy + 80 g	Ryżowa* wzmocniona 400 ml (***MLE, SEL,***) Miruna na parze 100g + 100 g (***RYB,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pomidorowy + 80 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Twarożek z koperkiem + 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem + 50 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem + 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pasta warzywna + 50 g (***SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem + 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pasta warzywna + 50 g (***SEL,***)
		Wartość energetyczna: 2240.14 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2208.06 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 279.53 g; W tym cukry: 38.15 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2553.41 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2238.90 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 10.04 g;

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i śliwką z posypką chia 400 g (***OŻI, MLE, GLU OW,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z groszku zielonego + 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Pomidor 30 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sos boloński z wołowiną + 200 g (***SEL,***) Makaron Spaghetti 180 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sos boloński z wołowiną + 200 g (***SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Woda z cytryną 300 ml	Ziemniaczana * wzmocniona 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z wołowiną + 200 g (***SEL,***) Makaron Spaghetti 180 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (***MLE,***) Marchew gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g (***MLE,***) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g (***MLE,***) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 150 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g (***MLE,***) Dżem 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2134.26 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 277.00 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2352.89 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 99.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 274.19 g; W tym cukry: 29.25 g; Błonnik pok.: 42.45 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2619.10 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 96.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2180.69 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 12.50 g;

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Hummus + 100 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Hummus + 50 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, GOR,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos własny + 80 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Sałatka szwedzka + 150 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos własny + 80 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany + 150 g Woda z cytryną 300 ml	Grysikowa * wzmocniona 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos własny + 80 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 150 g (***SOJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab gotowany 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z makreli wędzonej + 50 g (***JAJ, RYB, GOR,***) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z makreli wędzonej + 50 g (***JAJ, RYB, GOR,***) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 100 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (***SOJ,***) Dżem 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2068.91 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 267.99 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2146.93 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; W tym cukry: 27.47 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2597.71 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 95.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; W tym cukry: 33.81 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 1941.31 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 308.36 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 8.40 g;

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-12-31 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jaglanka pomarańczowa z owocami, orzechami i rodzynkami C&C 400 g (***MLE, ORZ,***)	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta warzywna + 50 g (***SEL,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pasta z groszku zielonego + 30 g Rzodkiew biała 30 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałata zielona 5 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 30 g (***MLE,***)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko 180 g Prażone jabłka + 150 g Dip jogurtowy naturalny + 80 g (***MLE,***) Marchew mini gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos brokułowy- dieta + 80 g (***MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (***SEL,***) Woda z cytryną 300 ml	Ziemniaczana * wzmocniona 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Prażone jabłka + 150 g Dip jogurtowy naturalny + 80 g (***MLE,***) Marchew mini gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Prażone jabłka + 150 g Dip jogurtowy naturalny + 80 g (***MLE,***) Marchew mini gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (***MLE,***) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 25 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (***MLE,***) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 25 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2053.91 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2299.37 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 289.80 g; W tym cukry: 31.06 g; Błonnik pok.: 47.97 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2494.80 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 405.53 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2000.14 kcal; Białko ogółem: 67.85 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 8.85 g;

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 25 g (***SOJ,***) Hummus + 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 25 g (***SOJ,***) Hummus + 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa dieta + 80 g (***MLE, SEL,***) Hummus + 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pasta z groszku zielonego + 30 g Sałata zielona 10 g	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Schab gotowany + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (***SOJ, MLE,***)	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Schab gotowany + 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 150 g (***SEL,***) Woda z cytryną 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (***SOJ, MLE,***)	Selerowa z ziemniakami * wzmocniona 400 ml (***MLE, SEL,***) Schab gotowany + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (***SOJ, MLE,***)	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g (***MLE,***) Tofu 50 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 1956.51 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 280.87 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2224.12 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 296.31 g; W tym cukry: 36.63 g; Błonnik pok.: 49.14 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2578.34 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2082.63 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 11.16 g;

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 50 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Twarożek + 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Czekoladowa owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 400 g (***OZI, MLE, GLU OW,***)	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 50 g (***MLE,***) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Musli 20 g (***GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,***)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 100g + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy dieta + 80 g (***MLE,***) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (***JAJ, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 100g + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos koperkowy dieta + 80 g (***MLE,***) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (***JAJ, GOR,***) Woda z cytryną 300 ml	Brokułowa z makaronem * wzmocniona 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 100g + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy dieta + 80 g (***MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (***JAJ, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Sos koperkowy dieta + 80 g (***MLE,***) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (***JAJ, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 25 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 25 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pasta z groszku zielonego + 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 1924.41 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2004.30 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2486.64 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2045.09 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 9.33 g;

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Hummus paprykowy + 50 g (***SEZ,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Hummus paprykowy + 100 g (***SEZ,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Fasolka po bretońsku + 250 g (***SEL, GOR,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (***SEL,***) Woda z cytryną 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * wzmocniona 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (***MLE,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ,***) Słupki z marchewki 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2146.08 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 34.49 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2106.70 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 285.20 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 47.36 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2559.57 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 38.21 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2040.83 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 294.22 g; W tym cukry: 27.60 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 11.54 g;

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z pieczonych warzyw + 50 g (***SEL,***) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z pieczonych warzyw + 30 g (***SEL,***) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***)
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Klopsik z kurczaka + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos cygański + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kapusta zasmażana + 150 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (***SOJ, SEL,***) Klopsik z kurczaka + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany + 200 g Woda z cytryną 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() wzmocniona 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Klopsik z kurczaka + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW,***) Sos pomidorowy + 80 g Kalafior gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 100 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2467.30 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2166.30 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 269.64 g; W tym cukry: 28.89 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 3062.01 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 113.81 g; Kw. tł. nasy.: 52.44 g; Węglowodany ogółem: 418.23 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2479.07 kcal; Białko ogółem: 68.94 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 9.78 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,
Sól – Sól,
K – Potas,
Kw. tł. nasy. – Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. – Błonnik pokarmowy,
– % energii z białka,
Ener. z T – % energii z tłuszczu,
– % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. – % energii z błonnika,
W tym cukry – w tym cukry,
WW – WW,