

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)				Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE.) Pomidor 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2275.43 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1719.12 kcal; Białko ogółem: 57.45 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 283.83 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2148.29 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2151.72 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2220.83 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2452.88 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 405.64 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.73 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenney 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenney 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenney 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
		II ŚN	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2322.29 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1747.72 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 251.93 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2278.81 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2395.90 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2167.52 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; W tym cukry: 40.22 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2740.04 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 434.95 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.13 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-15 środa	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10g	Chleb pszenny 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10g	
		II ŚN	Biszkopty 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)		Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twarożek 30g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 90g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pulpet drobiowy 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 120g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pulpet drobiowy 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 120g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pulpet drobiowy 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet drobiowy 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 100 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor 50g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor 50g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor 50g Cukier 10g
		Wartość energetyczna: 2007.52 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1645.71 kcal; Białko ogółem: 61.03 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 15.58 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2107.71 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 331.80 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2153.72 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2027.69 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; W tym cukry: 33.45 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2279.46 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 8.84 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g
			Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki gotowane 200 g, Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Sałatka szwedzka z olejem 120 g (<u>GOR</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>), Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>), Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>), Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka szwedzka z olejem 120 g (<u>GOR</u>), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 50 g, Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 50 g, Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2297.00 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 347.09 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 1709.14 kcal; Białko ogółem: 59.70 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 261.90 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 2130.45 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2353.73 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2086.23 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 295.33 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2604.00 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 405.64 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 9.75 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR) Polewica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wlepszających z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g
	II ŚN		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE)			Kefir 2% tł 150 ml (MLE)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Gzik 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Gzik 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Salata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Salata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Salata zielona 10 g Cukier 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Salata zielona 10 g Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 1963.56 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 293.89 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1595.65 kcal; Białko ogółem: 71.43 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 213.93 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2061.45 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 305.99 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2096.41 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1844.67 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 262.41 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2177.16 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.39 g;	

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
		II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g	
2026-04-18 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wiewprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 100 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>)
2026-04-18 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2246.23 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1535.83 kcal; Białko ogółem: 63.99 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2102.04 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2371.17 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2181.81 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 35.32 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2633.87 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 423.46 g; W tym cukry: 107.43 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 8.55 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 10 g
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 100 ml			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 5 g	
2026-04-19 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),			Sok pomidorowy 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),
2026-04-19 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2705.25 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 102.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2284.66 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 251.31 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2758.76 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2466.44 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2527.11 kcal; Białko ogółem: 131.09 g; Tłuszcz: 112.46 g; Kw. tł. nasy.: 50.12 g; Węglowodany ogółem: 283.69 g; W tym cukry: 40.59 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2938.23 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 104.57 g; Kw. tł. nasy.: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.45 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
Śniadanie	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 100 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 100 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2259.54 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 377.06 g; W tym cukry: 112.77 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1742.89 kcal; Białko ogółem: 61.06 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 282.67 g; W tym cukry: 112.71 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2326.46 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 381.25 g; W tym cukry: 113.82 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2316.39 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 113.97 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2153.70 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 7.84 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2324.49 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1806.89 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 267.80 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2243.76 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2374.33 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2354.25 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 28.24 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2628.98 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 426.50 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.74 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-22 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
	II ŚN		Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2106.23 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 331.00 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1795.79 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 270.98 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2237.87 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2303.19 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 359.80 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2007.65 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 299.12 g; W tym cukry: 48.68 g;	Wartość energetyczna: 2325.01 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 10.32 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Cukier 10 g
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE)			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Szyrnka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Surówka wielowarzywna z olejem 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 20 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2175.01 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 77.58 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1834.77 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 268.86 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2286.87 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2286.06 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2281.52 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2444.61 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 390.95 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 9.19 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g Cukier 10 g
		II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka żydowska z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku* 120 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku* 120 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku* 120 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka żydowska z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 100 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 100 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 25 g Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 25 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 25 g Pomidor 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2093.01 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1646.16 kcal; Białko ogółem: 63.58 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; W tym cukry: 98.18 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2102.90 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2159.17 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1924.60 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 278.50 g; W tym cukry: 32.61 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2364.94 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 384.44 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 7.74 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	
2026-04-25 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 100 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.)
2026-04-25 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2032.00 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 318.88 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1776.96 kcal; Białko ogółem: 61.70 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 264.54 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2151.17 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 325.12 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2288.04 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2056.46 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; W tym cukry: 36.25 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2439.44 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 414.42 g; W tym cukry: 113.54 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 8.61 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostionce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostionce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostionce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostionce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostionce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostionce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostionce niejadanej 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana 120 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2207.04 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1724.77 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 235.73 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 13.35 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2245.72 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 14.47 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2359.85 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2036.59 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2467.98 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 377.37 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.94 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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