

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy		
2026-03-30 poniedziałek	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>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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 pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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 pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ser żółty 20 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	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		
		Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt					
		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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 10 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g Salata zielona 10 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 10 g 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 10 g Cukier 10 g
			Wartość energetyczna: 1919.96 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1584.72 kcal; Białko ogółem: 60.55 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 233.98 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2055.35 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2055.77 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2025.99 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; W tym cukry: 42.38 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2192.14 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-03-31 wtorek	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wierzprowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 10 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 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 pszenney 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 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 pszenney 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wierzprowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wierzprowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 10 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 100 ml				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 100 ml
	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>) Ogórek kiszony 50 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>) Pomidor 50 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>) Pomidor 50 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>) 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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2146.36 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1773.52 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 251.47 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 14.77 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2239.53 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 328.67 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2300.93 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2093.28 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 29.25 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2568.71 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 420.34 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-04-01 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cwikła z chrzanem () 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cwikła z chrzanem () 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 2468.22 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1686.41 kcal; Białko ogółem: 68.11 g; Tłuszcz: 42.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; W tym cukry: 103.33 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2139.72 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2251.15 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2195.75 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 317.89 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2529.89 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 9.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy		
2026-04-02 czwartek	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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 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>) Pasta z twarogu 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 pszenny 120 g (<u>GLU,PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu 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 pszenny 120 g (<u>GLU,PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU,PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU,PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, 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 Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU,PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU,PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU,PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU,PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU,PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU,PSZ</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU,PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU,PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>)					Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Maślanka truskawkowa 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 kawałek ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 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 kawałek ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 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 kawałek ,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 kawałek ,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 kawałek ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	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 kawałek ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2154.59 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1672.92 kcal; Białko ogółem: 64.35 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 248.46 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2196.65 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2275.57 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2028.79 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; W tym cukry: 39.67 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2426.53 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 402.08 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g
		II ŚN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 200 ml	
2026-04-03 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
2026-04-03 piątek	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 twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</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 twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</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 twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor b/skórki 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 twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 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 twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Ser topiony 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 1963.13 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 298.66 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1652.59 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 227.15 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2110.39 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2109.98 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 311.12 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1840.61 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 269.78 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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 homo. naturalny 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt brzoskwinowy 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml
	Kolejca	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>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) 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>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>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>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</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>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 20 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2181.76 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 350.22 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1745.89 kcal; Białko ogółem: 61.07 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 280.62 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2119.24 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2118.84 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 314.19 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2452.88 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 396.37 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) 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>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 72% 5 g Sok pomidorowy 200 ml Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem () 120 g (<u>MLE, S02</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem () 120 g (<u>MLE, S02</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</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>GLUPSZ, SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, SOJ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</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>GLUPSZ, SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2117.24 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1718.49 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 251.20 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2243.35 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2303.74 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1970.75 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2389.18 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-04-06 poniedziałek	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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
		II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 100 ml (<u>MLE</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 100 ml (<u>MLE</u>)
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) 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 Brokuł gotowany* 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 Brokuł gotowany* 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 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 100 ml	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 2670.56 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 110.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2122.68 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 235.13 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 13.91 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2583.08 kcal; Białko ogółem: 127.97 g; Tłuszcz: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2262.75 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2361.54 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 270.84 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2942.50 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 112.44 g; Kw. tł. nasy.: 43.66 g; Węglowodany ogółem: 383.72 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Ogórek kiszony 50 g 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 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>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
		II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
2026-04-07 wtorek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porcęzkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porcęzkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porcęzkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porcęzkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
2026-04-07 wtorek	Kolejca	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g
			Wartość energetyczna: 2321.08 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 369.59 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 1862.89 kcal; Białko ogółem: 57.63 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 283.79 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2476.38 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2252.60 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 30.95 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 8.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-08 środa	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (<u>RYB, 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt brzoskwinowy 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	
Kolejca	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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	
	Wartość energetyczna: 2317.77 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 346.05 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1859.13 kcal; Białko ogółem: 65.79 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2291.16 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2337.12 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2246.77 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 26.80 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2662.82 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 442.70 g; W tym cukry: 111.17 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 9.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Pasztet z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 10 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 10 g 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 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>) Pasztet z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g 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 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>) 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>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 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>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 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>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	
	Wartość energetyczna: 2271.80 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1707.37 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 244.42 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 12.79 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2138.64 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 15.11 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2293.79 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2135.57 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 311.12 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2575.15 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 404.80 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 7.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-10 piątek	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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, 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 pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
		II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
2026-04-10 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		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
2026-04-10 piątek	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>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Cukier 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Twarożek 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>) Dżem 25 g Twarożek 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>) Twarożek 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>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2195.39 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 1785.60 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 272.36 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 2229.44 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 112.91 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2225.13 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 111.39 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2116.13 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2467.57 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 388.08 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, 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	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 10 g (<u>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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w ostonce białkowe 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salata zielona 5 g	
2026-04-11 sobota Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi b/c 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi b/c 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Surówka z marchwi 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>)	Maślanka 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 ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, 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 ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z makaronu pełnoziarnistego- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	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 ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, 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 ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 2141.95 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1755.52 kcal; Białko ogółem: 60.32 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 276.89 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2206.24 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2337.88 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2095.87 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; W tym cukry: 35.54 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2440.70 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 406.07 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-04-12 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</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 wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</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 wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Cukier 10 g
		II SN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wierzprowa z dodatkiem wody parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad		Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wierzprowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)				Wafle ryżowe 30 g
	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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Cukier 10 g
			Wartość energetyczna: 2260.44 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1874.01 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 284.89 g; W tym cukry: 101.38 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2370.91 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 371.77 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2431.29 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 102.58 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2093.56 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.45 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,