

		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
2026-07-06 poniedziałek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 100 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>GLU PSZ, MLE</u>) 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>) Pasta warzywna* 100 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>GLU PSZ, MLE</u>) 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>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 100 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 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Arbuz 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Arbuz 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Arbuz 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Arbuz 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 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>) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 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>) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2284.86 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 361.43 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1746.68 kcal; Białko ogółem: 58.88 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 271.77 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2175.85 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2114.28 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2109.61 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2415.03 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.74 g;

		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
2026-07-07 wtorek	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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			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 pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 () 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 () 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 () 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Woda źródlana niegazowana* 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>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 100 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>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 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>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 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>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 100 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>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 100 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2374.62 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1793.43 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 247.24 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2375.52 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2491.86 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 361.94 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2263.34 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2792.37 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 429.05 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 8.14 g;

		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	
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g	
	II ŚN		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml		Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek świeży 100 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 100 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>) Pomidor 100 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>) Ogórek świeży 100 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>) Ogórek świeży 100 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>) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2055.85 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1770.26 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 245.70 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2200.75 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2200.13 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2080.68 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 303.11 g; W tym cukry: 40.22 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2323.28 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 376.40 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.70 g;	

		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
2026-07-09 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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) 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 200 g (<u>GOR</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 JECZ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 JECZ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Woda źródlana niegazowana* 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 JECZ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka z olejem 200 g (<u>GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 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 z olejem* 100 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	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 z olejem* 100 g (<u>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 osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2362.77 kcal; Białko ogółem: 69.30 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 1705.50 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 249.51 g; W tym cukry: 96.47 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2266.85 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2419.57 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 324.82 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2271.28 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2687.77 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 97.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 402.92 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 11.15 g;

		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
2026-07-10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Południca Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml			Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana niegazowana* 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 35 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 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 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 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 35 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 35 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 1958.12 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 288.30 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1577.61 kcal; Białko ogółem: 72.60 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 208.34 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2044.11 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 296.77 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2091.20 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 300.38 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1910.32 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2167.22 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 334.26 g; W tym cukry: 68.17 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 9.19 g;

		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
2026-07-11 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Pasta z brokuła * 100 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 pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z brokuła * 100 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>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z brokuła * 100 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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pasta z brokuła * 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>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z brokuła * 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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Nektarynka 1 szt 1 szt			Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Wieprzowina duszona z warzywami wiosennymi* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 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>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka wiosenna 100 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>) Salatka wiosenna - diety 100 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>) Salatka wiosenna - diety 100 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 z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka wiosenna 100 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>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka wiosenna 100 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 z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka wiosenna 100 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2418.44 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 1736.41 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 227.44 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2323.92 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2611.69 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 97.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2264.55 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2752.51 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 97.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 400.45 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 9.92 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-07-12 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 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 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</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 5 g		
	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 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 200 g Woda źródlana niegazowana* 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>) Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	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 żółty 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 żółty 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 żółty 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 żółty 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2768.19 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 110.29 g; Kw. tł. nasy.: 45.44 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2342.45 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 94.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 246.02 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2821.70 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 100.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2568.21 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 351.00 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2625.97 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 120.93 g; Kw. tł. nasy.: 51.81 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2996.66 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 112.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.40 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 10.21 g;	

		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
2026-07-13, poniedziałek	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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g Sałata zielona 35 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 35 g	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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g
	II ŚN		Jabiko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna 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-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna 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-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna 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-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Jabiko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)					Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</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 twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 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 z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 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 z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 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 rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 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 twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 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 rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2268.57 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; W tym cukry: 113.77 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1700.58 kcal; Białko ogółem: 59.24 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 267.00 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2326.65 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 375.68 g; W tym cukry: 112.62 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2309.49 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 378.65 g; W tym cukry: 112.28 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2176.96 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 308.29 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2414.88 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 425.23 g; W tym cukry: 125.75 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 7.71 g;

		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	
2026-07-14 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 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 35 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 35 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 35 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 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 35 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 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 35 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- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 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 kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 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* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana niegazowana* 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* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana niegazowana* 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>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 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 kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml		
	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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 100 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 100 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>) Pomidor 100 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>) Ogórek świeży 100 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>) Ogórek świeży 100 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>) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2423.78 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1868.33 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 268.78 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2305.20 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2304.57 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2383.11 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2726.87 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 433.01 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 9.20 g;	

		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
2026-07-15 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 średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) 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, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>)	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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<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	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Woda źródlana niegazowana* 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>) 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 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>) Serek homo. naturalny 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>) 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2046.30 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1769.15 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 256.32 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2227.74 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2149.09 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1931.28 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 282.05 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2260.57 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.74 g;

		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
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) 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 tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>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>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 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</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 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</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 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</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 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</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 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</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2279.46 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 99.58 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1956.29 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 300.19 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2358.05 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2237.42 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2313.19 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2549.06 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 418.04 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 9.37 g;

		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
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Arbuz 150 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 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>) Dżem 25 g Arbuz 150 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>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 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>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 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>) Arbuz 150 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>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2212.64 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1721.28 kcal; Białko ogółem: 70.75 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 254.52 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 2216.02 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2244.18 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 348.47 g; W tym cukry: 102.76 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2100.57 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2513.08 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 399.71 g; W tym cukry: 115.05 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.99 g;

		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
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwiowy 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne 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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g	Jogurt brzoskwiowy 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 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- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml		Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml		Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2107.91 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1853.51 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 271.55 g; W tym cukry: 111.91 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2227.71 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2364.18 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; W tym cukry: 90.25 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2159.64 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2515.35 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 421.12 g; W tym cukry: 122.90 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.85 g;

		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	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Cukier 10 g		
	II ŚN		Arbuz 150 g			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 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>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Arbuz 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 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 35 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 35 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>) Sałata zielona 35 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 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>) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2176.11 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1782.14 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 235.40 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2265.59 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 313.03 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 14.99 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2380.12 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 15.18 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2083.57 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 295.20 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2476.54 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 9.73 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

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,