

		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
2026-06-08 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 kawalkó ,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 kawalkó ,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 kawalkó ,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 kawalkó ,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 kawalkó ,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: 2291.86 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1754.52 kcal; Białko ogółem: 58.88 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 273.92 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2183.69 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2122.12 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2117.45 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2422.87 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 390.59 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 21.87 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	
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</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> , Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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> , Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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> , Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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> , Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</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> , Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Cukier 10 g		
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 5 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)					Maślanka 150 ml (<u>MLE</u> ,)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)
	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 w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</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> , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</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> , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</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 pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Rzodkiew biała 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 w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Rzodkiew biała 100 g Cukier 10 g		
		Wartość energetyczna: 2267.81 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1771.35 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 257.00 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2300.04 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2417.53 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 361.58 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2140.57 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2685.56 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 426.61 g; W tym cukry: 104.30 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 8.53 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	
2026-06-10 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>) Salata zielona 35 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Salata zielona 35 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 35 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 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>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Salata 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: 2073.85 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1783.76 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 249.41 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2218.75 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2218.13 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 330.83 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2098.68 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 308.06 g; W tym cukry: 38.87 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2345.78 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 29.89 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
2026-06-11 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 Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>) 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 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	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: 2393.07 kcal; Białko ogółem: 69.30 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 1797.95 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g; W tym cukry: 94.80 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2280.55 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2433.27 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2283.58 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2700.07 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 97.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 406.60 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 37.06 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
2026-06-12 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		Jogurt brzoskwiinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>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: 1976.12 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 293.25 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1596.31 kcal; Białko ogółem: 73.00 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 209.65 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2062.11 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 301.72 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1901.52 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 267.75 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2189.72 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 30.64 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
2026-06-13 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>) 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		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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy 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 Gruszka 1szt. 150 g 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>) 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: 2521.37 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 95.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 72.60 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1802.71 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 239.96 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2341.92 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2629.69 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 97.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2482.43 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 97.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2802.01 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 97.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 414.88 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 9.93 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	
2026-06-14 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: 2786.19 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 110.29 g; Kw. tł. nasy.: 45.52 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2402.45 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 94.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 262.33 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2839.70 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 100.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 86.46 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2586.21 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2643.97 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 120.93 g; Kw. tł. nasy.: 51.89 g; Węglowodany ogółem: 290.42 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 3019.16 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 112.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.48 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 31.10 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	
2026-06-15 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> ,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</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> ,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</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> ,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</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> ,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</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> ,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</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		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana 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 b/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/śkórki 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: 2325.96 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 388.96 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1759.02 kcal; Białko ogółem: 61.00 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 281.40 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2385.09 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 390.08 g; W tym cukry: 117.97 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2367.93 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 393.05 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2234.35 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2473.32 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 439.62 g; W tym cukry: 131.11 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 8.71 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
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 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
	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 niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinał 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>) Szpinał 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 rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) 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 rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) 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 pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet 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>) Pasztet 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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g
Wartość energetyczna: 2266.80 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 356.01 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 8.24 g;		Wartość energetyczna: 1876.73 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 271.09 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2313.60 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2312.97 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2227.53 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 35.45 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2571.29 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 437.84 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 9.26 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
2026-06-17 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		Wafle ryżowe 30 g			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: 2064.30 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1806.05 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 270.87 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2245.74 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2167.09 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1949.28 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 287.00 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2283.07 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 26.56 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	
2026-06-18 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> .) Masło 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 (<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 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	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	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: 2172.46 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1837.29 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2239.05 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 25.82 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: 2325.19 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2442.06 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 392.64 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 32.59 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
2026-06-19 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>) 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 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: 2292.64 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 350.15 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1796.78 kcal; Białko ogółem: 70.79 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; W tym cukry: 114.44 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2296.02 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 113.99 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2324.18 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 368.88 g; W tym cukry: 114.15 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2180.57 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; W tym cukry: 64.67 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2597.58 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 421.36 g; W tym cukry: 126.10 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.03 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
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 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 brzoskwinowy 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 niejadalanej 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 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>) 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>) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2116.31 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1861.91 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 275.06 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2236.11 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2372.58 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2168.04 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 315.55 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2523.75 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 424.63 g; W tym cukry: 116.45 g; Błonnik pok.: 33.19 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	
2026-06-21 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		Jabłko 1 szt 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 niejadanej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata 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 źródlana 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 źródlana 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 źródlana 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 źródlana 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 źródlana 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2194.11 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 304.27 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1762.64 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 232.07 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2283.59 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2398.12 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 56.87 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2068.57 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 293.10 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2466.04 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 9.72 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,