

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-11 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g
	<b>II ŚN</b>		Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		
	<b>Obiad</b>	Fasolowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna niegazowana 0,33l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna niegazowana 0,33l 1 szt			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna niegazowana 0,33l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna niegazowana 0,33l 1 szt
	<b>PD</b>	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)					
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2207.46 kcal; Białko ogółem: 71.88 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1639.33 kcal; Białko ogółem: 55.81 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 253.14 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2068.50 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2037.72 kcal; Białko ogółem: 70.92 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2033.05 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 34.58 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2338.47 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7.72 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-12 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 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 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 10 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 10 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 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Sałata zielona 5 g		
2026-05-12 wtorek	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos meksykański 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem 120 g Woda mineralna niegazowana 0,33l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Woda mineralna niegazowana 0,33l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Woda mineralna niegazowana 0,33l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Woda mineralna niegazowana 0,33l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos meksykański 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Woda mineralna niegazowana 0,33l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos meksykański 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem 120 g Woda mineralna niegazowana 0,33l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
		PD	Herbatniki 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )			Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
2026-05-12 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2188.34 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1679.50 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 243.03 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 13.92 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2208.19 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2325.69 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 347.61 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2067.49 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2606.09 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 413.26 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.39 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-13 środa	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10g	Chleb pszenny 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 120g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10g	
		II ŚN	Biszkopty b/c 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem 120g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem 120g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120g Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet drobiowy 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt 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 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ogórek świeży 50g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 50g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 50g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ogórek świeży 50g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ogórek świeży 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ogórek świeży 50g Cukier 10g
		Wartość energetyczna: 2001.08 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 303.04 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1678.51 kcal; Białko ogółem: 64.88 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 243.89 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2113.50 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2147.29 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2048.52 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; W tym cukry: 34.86 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2273.02 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.89 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-14 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 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ), Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ), Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ), Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Cukier 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Cukier 10 g
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Sałata zielona 5 g	
2026-05-14 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 120 g ( <u>GOR</u> ), Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 120 g Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ</u> ), Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 120 g Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 120 g Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ</u> ), Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g ( <u>GOR</u> ), Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ</u> ), Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 120 g ( <u>GOR</u> ), Banan 1szt. 1 szt. Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt
		PD	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ),	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ),		
2026-05-14 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Cukier 10 g
			Wartość energetyczna: 2287.29 kcal; Białko ogółem: 69.18 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 1699.43 kcal; Białko ogółem: 60.15 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 253.19 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2120.74 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2344.02 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2110.44 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 295.11 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.42 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 50 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g
		II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> )	
2026-05-15 piątek	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* 120 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	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* 120 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	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* 120 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt		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* 120 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna niegazowowana 0,33l 1 szt	
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
2026-05-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Salata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Salata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Salata zielona 10 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 ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Salata zielona 10 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 1914.92 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 281.43 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1547.33 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 201.62 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2013.13 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2048.09 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1829.95 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 258.43 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2128.52 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.40 g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ</u> ) 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> ) Połędwica 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> ) Połędwica 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 (kieł 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> ) Połędwica 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 (kieł 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> ) Sałata 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałatka 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> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałatka 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> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałatka wiosenna 100 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2402.66 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.76 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: 2510.98 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2363.72 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2683.29 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 407.47 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 9.78 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
2026-05-17 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 pszenney 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 pszenney 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			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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 zółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 pszenney 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 pszenney 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 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 Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
Śniadanie	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g	Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g	300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g	
	II ŚN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	
2026-05-18 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem 200 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródłana niegazowana* 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) 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: 1801.52 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 291.50 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 5.28 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: 2515.82 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 449.72 g; W tym cukry: 138.31 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 8.72 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Lbogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 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 pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 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> ) 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 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- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 200 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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 źródłana 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2226.28 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1836.21 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 262.41 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2273.07 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2272.45 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2187.01 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; W tym cukry: 35.82 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2530.76 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 429.16 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.73 g;	

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-20 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 pszenny 60g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 100g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 60g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 100g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10g	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 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 100g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10g	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 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pasta warzywna* 100g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10g	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 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 100g ( <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 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 100g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10g
		II ŚN	Wafle ryżowe 30g			Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 30g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10g	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Eskalopka z kurczaka 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona z kefirem 60g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150g Filet z kurczaka gotowany 90g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z marchewką * 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 90g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z marchewką * 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 90g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona z kefirem 60g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250g Eskalopka z kurczaka 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona z kefirem 60g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250g Eskalopka z kurczaka 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona z kefirem 60g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Herbatniki 30g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )				Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	Herbatniki 30g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10g
		Wartość energetyczna: 2064.30 kcal; Białko ogółem: 72.07g; Tłuszcz: 66.42g; Kw. tł. nasy.: 26.10g; Węglowodany ogółem: 316.55g; W tym cukry: 75.82g; Błonnik pok.: 23.20g; Sól: 7.13g;	Wartość energetyczna: 1806.05 kcal; Białko ogółem: 72.17g; Tłuszcz: 52.61g; Kw. tł. nasy.: 23.65g; Węglowodany ogółem: 270.87g; W tym cukry: 80.93g; Błonnik pok.: 22.43g; Sól: 5.38g;	Wartość energetyczna: 2245.74 kcal; Białko ogółem: 88.94g; Tłuszcz: 58.47g; Kw. tł. nasy.: 26.78g; Węglowodany ogółem: 352.18g; W tym cukry: 93.58g; Błonnik pok.: 25.58g; Sól: 7.34g;	Wartość energetyczna: 2167.09 kcal; Białko ogółem: 88.25g; Tłuszcz: 59.03g; Kw. tł. nasy.: 28.51g; Węglowodany ogółem: 329.33g; W tym cukry: 85.29g; Błonnik pok.: 19.78g; Sól: 6.72g;	Wartość energetyczna: 1949.28 kcal; Białko ogółem: 102.22g; Tłuszcz: 57.94g; Kw. tł. nasy.: 28.25g; Węglowodany ogółem: 287.00g; W tym cukry: 43.25g; Błonnik pok.: 30.03g; Sól: 7.25g;	Wartość energetyczna: 2283.07 kcal; Białko ogółem: 81.09g; Tłuszcz: 68.00g; Kw. tł. nasy.: 26.56g; Węglowodany ogółem: 362.69g; W tym cukry: 76.15g; Błonnik pok.: 26.56g; Sól: 8.74g;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-21 czwartek	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 pszenny 60g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i marchewki 50g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100g Cukier 10g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 60g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i marchewki 50g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100g Cukier 10g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i marchewki 50g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100g Cukier 10g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i marchewki 50g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100g Cukier 10g	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 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i marchewki 50g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 100g	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 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i marchewki 50g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 100g Cukier 10g
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 200g ( <u>SEL.</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik drobiowy z udzca 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200g ( <u>SEL.</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200g ( <u>SEL.</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 200g ( <u>SEL.</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Gruszka 1szt. 150g	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100g Cukier 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 20g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100g Cukier 10g
		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 Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g	
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana niegazowana* 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2212.10 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1719.51 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 250.88 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 2218.75 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2275.02 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2071.92 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 296.84 g; W tym cukry: 43.87 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2484.04 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.32 g;	

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	
2026-05-23 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
2026-05-23 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Cukier 10 g
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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