

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenerygetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	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 warzywna* 100 g (<u>SEL</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u> , Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb 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> , Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>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> , 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 warzywna* 100 g (<u>SEL</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	
	II ŚN		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 20 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL</u> , Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL</u> , Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL</u> , Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u> , Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL</u> , Woda źródlana niegazowana* 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	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> , Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sałata zielona 35 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> ,) Sałata zielona 35 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> ,) 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> , Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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> , Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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> , Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1882.66 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sód: 3523.24 mg;	Wartość energetyczna: 1600.72 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 211.94 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sód: 2730.53 mg;	Wartość energetyczna: 2018.05 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 292.34 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sód: 3577.97 mg;	Wartość energetyczna: 2002.63 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 287.80 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sód: 3596.42 mg;	Wartość energetyczna: 2087.02 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sód: 3675.47 mg;	Wartość energetyczna: 2150.10 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sód: 3930.74 mg;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo wieprzowy parzony pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Paszтет drobiowo wieprzowy parzony pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo wieprzowy parzony pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml Banan 1szt. 1 szt
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)					
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</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>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>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>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 100 g
	Wartość energetyczna: 2192.31 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 297.34 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 3124.94 mg;	Wartość energetyczna: 1751.84 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 226.40 g; W tym cukry: 47.79 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sód: 2323.39 mg;	Wartość energetyczna: 2217.84 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sód: 2935.98 mg;	Wartość energetyczna: 2346.53 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 3106.14 mg;	Wartość energetyczna: 2215.95 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sód: 3292.41 mg;	Wartość energetyczna: 2614.66 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 394.32 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sód: 3489.05 mg;

		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
2026-10-14 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 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 Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Śliwka szt 2 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g
		Wartość energetyczna: 2258.46 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 3329.74 mg;	Wartość energetyczna: 1495.75 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 215.63 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sód: 2022.38 mg;	Wartość energetyczna: 1955.26 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 302.76 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 2763.03 mg;	Wartość energetyczna: 2068.43 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 301.58 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sód: 3166.85 mg;	Wartość energetyczna: 2061.48 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sód: 3219.41 mg;	Wartość energetyczna: 2322.63 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sód: 3977.08 mg;

		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
2026-10-15 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</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 Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * 150 g Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 150 g Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko 250 g Leczo z cukini z kielbasą * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica 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>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica 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>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica 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>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica 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>)	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>) Połędwica 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>)	
		Wartość energetyczna: 1981.80 kcal; Białko ogółem: 61.28 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 306.61 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 2882.38 mg;	Wartość energetyczna: 1542.24 kcal; Białko ogółem: 59.70 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 240.87 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sód: 1682.21 mg;	Wartość energetyczna: 1949.29 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 2425.12 mg;	Wartość energetyczna: 1945.78 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sód: 2432.30 mg;	Wartość energetyczna: 1981.26 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sód: 2668.45 mg;	Wartość energetyczna: 2399.55 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 403.87 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 3247.29 mg;

		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
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml			Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Śliwka szt 2 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 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	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 b/skórki 100 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>) 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser topiony 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
		Wartość energetyczna: 1897.58 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 264.99 g; W tym cukry: 41.21 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sód: 2747.46 mg;	Wartość energetyczna: 1564.37 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 198.98 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sód: 1855.51 mg;	Wartość energetyczna: 2025.67 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 281.80 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2638.70 mg;	Wartość energetyczna: 2060.22 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 281.47 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sód: 2658.41 mg;	Wartość energetyczna: 1855.41 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 261.30 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sód: 3271.41 mg;	Wartość energetyczna: 2150.22 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sód: 3320.16 mg;

		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
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Rzodkiew biała 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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml		Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>)
		Wartość energetyczna: 2173.42 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 283.29 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sód: 4889.49 mg;	Wartość energetyczna: 1695.88 kcal; Białko ogółem: 65.63 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 213.70 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sód: 2441.85 mg;	Wartość energetyczna: 2234.04 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sód: 3136.47 mg;	Wartość energetyczna: 2327.80 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 306.64 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sód: 3474.83 mg;	Wartość energetyczna: 2186.31 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; W tym cukry: 30.45 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sód: 4426.92 mg;	Wartość energetyczna: 2422.17 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sód: 5158.34 mg;

		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
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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, SOJ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb 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, SOJ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>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 pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>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 pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 72% 5 g Serek śmietankowy naturalny 20 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 Coleslaw 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) 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 Brokuł gotowany* 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 Brokuł gotowany* 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>) Brokuł gotowany* 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 białej z olejem b/c 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 Coleslaw 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) 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>)
	Kolejca	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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 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 siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g	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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków , parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g
		Wartość energetyczna: 2550.98 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 290.06 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 3409.55 mg;	Wartość energetyczna: 2090.86 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 192.04 g; W tym cukry: 40.69 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sód: 2610.94 mg;	Wartość energetyczna: 2556.07 kcal; Białko ogółem: 135.68 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 3505.57 mg;	Wartość energetyczna: 2235.74 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; W tym cukry: 43.79 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sód: 3415.57 mg;	Wartość energetyczna: 2491.82 kcal; Białko ogółem: 134.82 g; Tłuszcz: 102.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sód: 3254.66 mg;	Wartość energetyczna: 2760.08 kcal; Białko ogółem: 135.83 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 49.88 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sód: 3999.65 mg;

		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	
2026-10-19 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 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 Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony 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-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		
	PD	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 35 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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 35 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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 35 g		
		Wartość energetyczna: 2289.18 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sód: 3325.50 mg;	Wartość energetyczna: 1753.16 kcal; Białko ogółem: 60.38 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 263.72 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sód: 2296.09 mg;	Wartość energetyczna: 2404.72 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 3233.78 mg;	Wartość energetyczna: 2058.63 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sód: 3478.67 mg;	Wartość energetyczna: 2512.46 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 421.51 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sód: 3678.09 mg;		

		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
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem- podstawa 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g 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 zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g 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 zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g 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 zacierką *-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka wykwinna z olejem- podstawa 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g
		Wartość energetyczna: 2062.04 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 273.42 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sód: 2427.63 mg;	Wartość energetyczna: 1679.54 kcal; Białko ogółem: 70.72 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 226.40 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sód: 1613.93 mg;	Wartość energetyczna: 2032.86 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sód: 2547.82 mg;	Wartość energetyczna: 2064.55 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 287.44 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sód: 2618.94 mg;	Wartość energetyczna: 2211.74 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 274.61 g; W tym cukry: 37.58 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sód: 2616.50 mg;	Wartość energetyczna: 2341.48 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sód: 2835.13 mg;

		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	
2026-10-21 środa	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 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> , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> , Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</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> , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt brzoskwinowy 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> , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> , Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> , Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> , Woda źródlana niegazowana* 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)					Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</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> , Ser topiony 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 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> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 100 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 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 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> , Ser topiony 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g	
	Wartość energetyczna: 2278.19 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 3665.45 mg;	Wartość energetyczna: 1821.69 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 266.64 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sód: 2219.32 mg;	Wartość energetyczna: 2253.72 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; W tym cukry: 51.13 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2995.17 mg;	Wartość energetyczna: 2361.52 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 3486.97 mg;	Wartość energetyczna: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; W tym cukry: 33.91 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sód: 2893.37 mg;	Wartość energetyczna: 2639.43 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 433.62 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sód: 3815.02 mg;		

		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	
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 60 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Pasta z fasoli 60 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 60 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 60 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Gruszka 1szt. 150 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml Gruszka 1szt. 150 g		
	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>) 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	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>) Sałata zielona 35 g	Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 35 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>) 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>) 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2327.75 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sód: 3026.11 mg;	Wartość energetyczna: 1732.00 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 229.30 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sód: 2558.34 mg;	Wartość energetyczna: 2163.69 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 3137.79 mg;	Wartość energetyczna: 2291.27 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sód: 2876.99 mg;	Wartość energetyczna: 2315.60 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sód: 2744.85 mg;	Wartość energetyczna: 2643.10 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 402.30 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sód: 3391.23 mg;		

		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	
2026-10-23 piątek	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>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</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 Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
	II ŚN		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 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 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 Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt	
		Wartość energetyczna: 2136.90 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sód: 2866.95 mg;	Wartość energetyczna: 1764.84 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sód: 1605.01 mg;	Wartość energetyczna: 2253.39 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 343.92 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sód: 2387.85 mg;	Wartość energetyczna: 2252.76 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 2394.88 mg;	Wartość energetyczna: 2102.41 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 275.90 g; W tym cukry: 34.58 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sód: 3041.77 mg;	Wartość energetyczna: 2404.58 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sód: 3438.65 mg;	

		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	
2026-10-24 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> , Pomidor 100 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> , Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> , Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u> , Musztarda 10 g (<u>GOR</u> , Pomidor b/skórki 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 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> , Pomidor 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 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> , Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u> , Ryż na sypko 250 g Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		
	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> , Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	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 50 g (<u>SOJ</u> , Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	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 50 g (<u>SOJ</u> , Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Sałatka z makaronu pełnoziarnistego- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)		
		Wartość energetyczna: 2200.70 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sód: 3421.67 mg;	Wartość energetyczna: 1715.21 kcal; Białko ogółem: 62.72 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 262.83 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 2356.02 mg;	Wartość energetyczna: 2221.84 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 3099.42 mg;	Wartość energetyczna: 2353.08 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 3290.48 mg;	Wartość energetyczna: 2229.50 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sód: 3503.86 mg;	Wartość energetyczna: 2499.45 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 401.26 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sód: 3787.59 mg;	

		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
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Kalarepa 100 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>) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Pomidor b/skórki 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Kalarepa 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Kalarepa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Półdewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)				Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabko 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Półdewica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2224.84 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sód: 2861.58 mg;	Wartość energetyczna: 1861.09 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 261.96 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sód: 2134.66 mg;	Wartość energetyczna: 2303.14 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 2881.14 mg;	Wartość energetyczna: 2353.21 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sód: 2896.88 mg;	Wartość energetyczna: 2096.08 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 305.32 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sód: 3028.76 mg;	Wartość energetyczna: 2433.94 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sód: 3451.69 mg;

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 JEĆZ - 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,