

|                         |           | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                               | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-20 poniedziałek | Śniadanie | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                       | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 150 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                      | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                     | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                             | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                                                     | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                    |
|                         | PD        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sałata zielona 35 g                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sałata zielona 35 g                                                                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1971.56 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 8.64 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1645.32 kcal; Białko ogółem: 62.62 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 230.92 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.60 g;                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2106.95 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 8.84 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2091.53 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 8.91 g;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2096.12 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 44.58 g; Sól: 9.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2234.74 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 10.07 g;                                                                                                       |

|                   |           | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-21 wtorek | Śniadanie | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет drobiowo wieprzowy parzony pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет drobiowo wieprzowy parzony pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 10 g | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет drobiowo wieprzowy parzony pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 10 g |                                                                                              |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Biskopky 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                       | Solferino * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                               | Solferino * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                     | Solferino * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                   | Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                          | Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                     |                                                                                              |
|                   | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                    |                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2237.11 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.77 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1796.64 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 240.70 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 4.78 g;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2262.65 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 317.89 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 6.32 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2391.33 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 327.10 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 6.74 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2141.06 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g; W tym cukry: 29.86 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.15 g;                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2659.46 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 408.62 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.69 g;                                                                                                                                                                                                          |                                                                                              |

|                  |           | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                          | PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-07-22 środa | Śniadanie | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g                 | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g |                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g |  |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE, S02</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                                                    | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 150 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki oprószane () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki oprószane () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki oprószane () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Cwikła z chrzanem b/c () 200 g ( <u>MLE, S02</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                   | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE, S02</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                  | PD        | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                                                                                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                  |  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2369.46 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1656.10 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 251.19 g; W tym cukry: 96.01 g; Błonnik pok.: 16.10 g; Sól: 5.12 g;                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2050.06 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 90.72 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 6.92 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2163.23 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.92 g;   | Wartość energetyczna: 2092.68 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 8.01 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2429.13 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 366.66 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 9.91 g;                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

|                     |           | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                        | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                               | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                 | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 2026-07-23 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g    | Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g                                                             | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g         | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g       | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )                                  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g    |                                              |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Leczo z kukini z kielbasą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL</u> )<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                             | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Leczo z drobiem-dieta * 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                           | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Leczo z drobiem-dieta * 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                            | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Leczo z drobiem-dieta * 150 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                      | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Leczo z kukini z kielbasą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL</u> )<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |
|                     | PD        | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g |                                              |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1974.06 kcal; Białko ogółem: 61.02 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 314.56 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 7.08 g;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1548.12 kcal; Białko ogółem: 58.39 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 237.12 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 4.74 g;                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2099.17 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 6.60 g;                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2093.79 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 6.60 g;                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1906.28 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 300.28 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.51 g;                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2247.81 kcal; Białko ogółem: 67.62 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 376.72 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 8.00 g;                                                                                                                                                                       |                                              |

|                   |           | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                           | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                         | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                                           | PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                 | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-24 piątek | Śniadanie | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g |                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g |                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Gzik 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                              | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 150 g<br>Gzik 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Gzik 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                           |                                                                                                                                                                                                                  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Gzik 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Gzik 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml |
|                   | PD        | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                       | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> )<br>Ser topiony 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1942.07 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 285.51 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 7.48 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1592.53 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 212.44 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 14.47 g; Sól: 4.14 g;                                         | Wartość energetyczna: 2049.33 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 294.14 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 6.11 g;                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2055.51 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 7.25 g;                    | Wartość energetyczna: 1855.47 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 261.71 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.84 g;                                                                     | Wartość energetyczna: 2190.20 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 8.91 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |

|                   |           | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-25 sobota | Śniadanie | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Cukier 10 g                                                        | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Cukier 10 g                  | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Cukier 10 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )   | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Cukier 10 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                                        | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                  | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                           | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                              |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Cukier 10 g    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> )            | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Cukier 10 g    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2237.32 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 12.23 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1777.78 kcal; Białko ogółem: 62.33 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 242.02 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 6.03 g;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2315.94 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.77 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2409.70 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.68 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2148.51 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 285.15 g; W tym cukry: 26.35 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 10.93 g;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2504.07 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 376.35 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 12.91 g;                                                                                                                                                                                                                                          |

|                      |                                                                                                                                                                                                   | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                               | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PL- KOŚ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                               |                                                    |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 2026-07-26 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 72% 5 g<br>Serek śmietankowy naturalny 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 150 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                         | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                                    | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                    | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                                                                                  | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml |                                                    |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                               | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 35 g                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g |                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |
|                      | Wartość energetyczna: 2597.61 kcal;<br>Białko ogółem: 127.50 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 296.40 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 8.32 g; | Wartość energetyczna: 2157.16 kcal;<br>Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 208.63 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 6.54 g;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2617.87 kcal;<br>Białko ogółem: 135.45 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 8.79 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2297.54 kcal;<br>Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 8.57 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2485.59 kcal;<br>Białko ogółem: 133.56 g; Tłuszcz: 105.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 282.54 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 8.08 g;                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2802.21 kcal;<br>Białko ogółem: 134.82 g; Tłuszcz: 98.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 9.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |

|                         |           | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-27 poniedziałek | Śniadanie | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salatka wiosenna 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salatka wiosenna 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salatka wiosenna 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g |
|                         | 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> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> )<br>Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z selera i jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kluski leniwe z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> )<br>Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z selera i jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> )<br>Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z selera i jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryz na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c 200 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> )<br>Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z selera i jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> )<br>Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z selera i jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                       |
|                         | PD        | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Salata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Salata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Salata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Salata zielona 35 g                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Salata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                              | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Salata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                                                              |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2364.30 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; W tym cukry: 108.52 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1917.51 kcal; Białko ogółem: 61.97 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 287.20 g; W tym cukry: 111.84 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 5.74 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2569.07 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 397.45 g; W tym cukry: 119.96 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 8.08 g;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2497.85 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 394.65 g; W tym cukry: 116.85 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.08 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2126.76 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 6.73 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2587.59 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 435.49 g; W tym cukry: 122.43 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 9.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                   |           | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                              | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                              | PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                               | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-28 wtorek | Śniadanie | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g                                                              | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Surówka wykwinna z olejem- podstawa 200 g ( <u>JAJ, GOR</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 150 g<br>Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml            | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml | Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml | Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Surówka wykwinna z olejem- podstawa 200 g ( <u>JAJ, GOR</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                           |
|                   | PD        | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2123.84 kcal;<br>Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.13 g;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1745.84 kcal;<br>Białko ogółem: 70.54 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 242.99 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 4.07 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2094.66 kcal;<br>Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 298.12 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 6.38 g;                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2126.35 kcal;<br>Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 6.55 g;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2193.74 kcal;<br>Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 270.11 g; W tym cukry: 37.13 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 6.52 g;                                                                                                | Wartość energetyczna: 2386.78 kcal;<br>Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.15 g;                                                                                                                                                        |

|                  |           | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                                                                         | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                            | PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                  | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 2026-07-29 środa | Śniadanie | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Cukier 10 g              | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Cukier 10 g |                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )              | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Cukier 10 g |                                                       |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                       |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml ( <b>GLUPSZ, SEL, GOR</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu 200 g ( <b>MLE, S02</b> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                            | Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                    |                                                                                                                                                                                                   | Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, S02</b> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu 200 g ( <b>MLE, S02</b> )<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                     |                                                       |
|                  | PD        | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> ) |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser topiony 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Cukier 10 g                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser topiony 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser topiony 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 10 g                                                                                                                                |                                                       |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.41 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1967.34 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.12 g;                                                                                       | Wartość energetyczna: 2399.38 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 8.06 g;                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2507.18 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 9.29 g;     | Wartość energetyczna: 2331.26 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 33.03 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 7.74 g;                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2749.08 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 450.07 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 10.10 g;                                                                                                                                                                                         |                                                       |

|                     |                                                                                                                                                                                               | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 2026-07-30 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó, parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó, parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g |                                                    |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                    |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                         | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                  | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                           | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml                                               | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                    | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g<br>Woda źródłana niegazowana* 250 ml<br>Arbuz 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<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Sałata zielona 35 g<br>Cukier 10 g |                                                    |
|                     | Wartość energetyczna: 2439.72 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.24 g; | Wartość energetyczna: 1844.80 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 256.31 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 13.36 g; Sól: 6.39 g;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2242.66 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 7.87 g;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2398.22 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 350.02 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.87 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2363.75 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 6.54 g;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2776.07 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 419.58 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 8.15 g;                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                    |

|                   |           | PL- KOŚ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci                                                                                                                                                                                                                                   | PL- KOŚ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                | PL- KOŚ Podstawowa ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                     | PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                    | PL- KOŚ Dieta Mamy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-31 piątek | Śniadanie | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g                      | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 10 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                           | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 150 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                        | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                       | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                            | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>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<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Cukier 10 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Cukier 10 g                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Cukier 10 g                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Cukier 10 g                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Cukier 10 g                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2159.06 kcal;<br>Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 5.97 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1673.97 kcal;<br>Białko ogółem: 70.38 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 239.07 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 3.85 g;                                                              | Wartość energetyczna: 2158.02 kcal;<br>Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 5.83 g;                                                                                     | Wartość energetyczna: 2172.39 kcal;<br>Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.86 g;                                                                                           | Wartość energetyczna: 2098.88 kcal;<br>Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.44 g;                                                                     | Wartość energetyczna: 2422.24 kcal;<br>Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.40 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-01 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 10 g              | Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 10 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 10 g              | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 10 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                                 | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                      | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Surówka z marchwi z olejem 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | PD        | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukier 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukier 10 g                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukier 10 g                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z makaronu pełnoziarnistego- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukier 10 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2260.25 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.57 g;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1774.76 kcal; Białko ogółem: 60.18 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 279.91 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 5.94 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2281.39 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.81 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2412.63 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.31 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2153.90 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; W tym cukry: 40.49 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 8.78 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2559.00 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 418.34 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.49 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-02 niedziela | Śniadanie | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE,</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Cukier 10 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Cukier 10 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Cukier 10 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Kalarepa 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Cukier 10 g | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Kalarepa 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Cukier 10 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Mizeria 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki młode gotowane 150 g<br>Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                   | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Schab gotowany 90 g<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                             | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                          | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Mizeria 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                           | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Mizeria 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Woda źródlana niegazowana* 250 ml                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | PD        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Cukier 10 g                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Cukier 10 g                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Cukier 10 g                                                                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzonych , w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Cukier 10 g                               |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2261.14 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1927.39 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 278.54 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 5.39 g;                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2364.94 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2415.01 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 7.28 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2089.18 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2465.74 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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