

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	
		II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2007.56 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 1672.32 kcal; Białko ogółem: 62.79 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 238.80 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2142.95 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2127.53 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 326.15 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2132.12 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 45.25 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2279.74 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 41.83 g; Sól: 10.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy		
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet drobiowo wieprzowy parzony pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet drobiowo wieprzowy parzony pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet drobiowo wieprzowy parzony pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	
	II ŚN		Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> )			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowym średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Solferino* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Solferino* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Solferino* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 100 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )					Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 100 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 100 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2158.34 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1718.22 kcal; Białko ogółem: 62.11 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 245.99 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2184.22 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2312.91 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2075.58 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 295.89 g; W tym cukry: 30.04 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2580.69 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 413.81 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 8.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> )		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ćwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 200 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ćwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2577.84 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 1798.13 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 279.04 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2251.44 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 364.12 g; W tym cukry: 110.11 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2362.46 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 109.82 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2175.07 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2639.51 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 407.88 g; W tym cukry: 105.31 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 10.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU,PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 5 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU,PSZ</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU,PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU,PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU,PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU,PSZ</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU,PSZ</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
PD	Herbatniki 30 g ( <u>GLU,PSZ, SOJ, MLE</u> )					Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g ( <u>GLU,PSZ, SOJ, MLE</u> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałek , parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałek , parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałek , parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałek , parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałek , parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałek , parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10 g	
	Wartość energetyczna: 2119.89 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1727.40 kcal; Białko ogółem: 62.82 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 251.53 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2347.74 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2304.86 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 343.51 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2107.84 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; W tym cukry: 42.67 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2391.82 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 389.31 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	
	II SN		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 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> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Gzik 150 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml			Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Gzik 150 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ser topiony 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 1982.81 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1624.27 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 221.79 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2090.07 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 305.85 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2129.25 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 309.58 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1896.21 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 273.42 g; W tym cukry: 52.78 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2239.94 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 100 g Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 100 g Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g
	II ŚN		Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Watróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 100 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2304.28 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 1810.14 kcal; Białko ogółem: 62.36 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 251.48 g; W tym cukry: 78.14 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2348.31 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2442.06 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 344.42 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2194.18 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 296.74 g; W tym cukry: 34.22 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2548.44 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 12.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	
	II ŚN		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 72% 5 g Serek śmietankowy naturalny 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g		
Obiad	Rosół z makaronem* 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Rosół z makaronem* 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Rosół z makaronem* 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Rosół z makaronem* 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Rosół z makaronem* 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Rosół z makaronem* 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> )					Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	
	Wartość energetyczna: 2633.61 kcal; Białko ogółem: 127.73 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 305.85 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2177.47 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 215.72 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2647.18 kcal; Białko ogółem: 135.68 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 308.77 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2326.85 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2521.59 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 105.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2847.21 kcal; Białko ogółem: 135.11 g; Tłuszcz: 98.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) 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> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kluski leniwe z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> )				Budyń o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2431.23 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1872.64 kcal; Białko ogółem: 63.35 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 281.62 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2524.20 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 391.87 g; W tym cukry: 108.46 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2568.28 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2203.84 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2542.72 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 429.91 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 10 g
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem- podstawa 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka wykwintna z olejem- podstawa 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 2196.48 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1810.11 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2167.93 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2199.62 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2266.38 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 288.30 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2438.42 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-06-03 środa	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Pasta z brokula * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenno 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Pasta z brokula * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb pszenno 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Pasta z brokula * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Pasta z brokula * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Pasta z brokula * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 10 g	
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Woda źródłana niegazowana* 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )				Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenno 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenno 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenno 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2408.10 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 1977.84 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 285.98 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2409.88 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 354.78 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2517.68 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 353.10 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2341.76 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 32.24 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2759.58 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 452.95 g; W tym cukry: 109.71 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 10.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 35 g Cukier 10 g		
	Wartość energetyczna: 2447.77 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1819.85 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 251.47 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2250.71 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 334.74 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2406.27 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2338.80 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2799.44 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 427.06 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy		
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	
		II ŚN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Cukier 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2272.06 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1777.97 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 265.61 g; W tym cukry: 112.05 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2271.02 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 107.88 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2270.39 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 106.98 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2211.88 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2544.24 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 384.75 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2544.24 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 384.75 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ</u> ) Musztarda 10 g ( <u>GOR</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 10 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w ostonce białkowe 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 5 g	
2026-06-06 sobota Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 120 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 120 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 250 g Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
PD	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )				Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 2256.85 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1736.90 kcal; Białko ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 271.76 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2243.54 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2374.77 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2163.00 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2555.60 kcal; Białko ogółem: 72.45 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 420.84 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy				
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 10 g			
		Obiad	II SN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 5 g			
				Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	
				Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )					Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
				Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Cukier 10 g	
					Wartość energetyczna: 2276.44 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1954.39 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 285.63 g; W tym cukry: 106.59 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2400.94 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 363.87 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2451.01 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 370.02 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2104.48 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2490.04 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 403.45 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 28.19 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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