

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-04-27 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* 50 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* 50 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* 50 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* 50 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>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</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 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 10 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 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 10 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 1960.51 kcal; Białko ogółem: 69.98 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 323.55 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1625.27 kcal; Białko ogółem: 60.59 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 236.68 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2095.90 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2086.65 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2057.54 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 42.80 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2232.69 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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		
2026-04-28 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 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 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 10 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 10 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 10 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 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	
	II ŚN		Biskopki 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 100 ml					Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 100 ml
	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 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2145.54 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1709.10 kcal; Białko ogółem: 60.25 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 250.57 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2175.11 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2300.11 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2028.86 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 291.03 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2567.89 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 417.43 g; W tym cukry: 99.84 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-04-29 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 z brokuła * 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 z brokuła * 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 z brokuła * 50 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>) 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 z brokuła * 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 z brokuła * 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 () 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 () 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 () 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 () 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 () 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Banan 1 szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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 50 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 50 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 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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 50 g Salata zielona 10 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2508.05 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 372.05 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1726.24 kcal; Białko ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 267.77 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2179.55 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 352.85 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2290.98 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 351.38 g; W tym cukry: 104.76 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2077.74 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 298.74 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2569.72 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 397.00 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 10.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-04-30 czwartek	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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 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>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLUPSZ</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,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>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2188.01 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 341.94 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1712.34 kcal; Białko ogółem: 61.68 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 253.44 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2236.07 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2289.37 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2061.91 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; W tym cukry: 47.00 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2459.95 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 406.11 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g
		II ŚN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 200 ml	
2026-05-01 piątek	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* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
2026-05-01 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Ser topiony 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 1920.66 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 289.89 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1602.12 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 218.38 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 15.23 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2067.92 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 79.55 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2067.51 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 302.35 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1798.14 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 261.01 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-02 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 50 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 50 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 50 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 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 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 50 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml
	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 Sopotcka 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* 50 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 Sopotcka 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* 50 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 Sopotcka 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* 50 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 Sopotcka 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* 50 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 Sopotcka 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* 50 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2258.33 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 1733.96 kcal; Białko ogółem: 59.61 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2272.12 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 334.80 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2366.29 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 84.13 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2114.31 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 290.79 g; W tym cukry: 31.15 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2460.49 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 380.19 g; W tym cukry: 85.06 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 11.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-03 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 poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Pasta warzywna* 50 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 poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Pasta warzywna* 50 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 poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Pasta warzywna* 50 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 poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Pasta warzywna* 50 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>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Pasta warzywna* 50 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>) Salata zielona 5 g
2026-05-03 niedziela	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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>)			
2026-05-03 niedziela	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>) Salata zielona 10 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>) Salata zielona 10 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>) Salata zielona 10 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>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałek ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2564.33 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2154.78 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 218.67 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 14.10 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2624.49 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2304.16 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2418.39 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 282.44 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-04 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 kawalkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawalkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 50 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 kawalkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 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 kawalkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawalkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawalkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 50 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-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 2336.84 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 377.03 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1857.93 kcal; Białko ogółem: 59.87 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 282.04 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2509.49 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 392.29 g; W tym cukry: 113.60 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2473.89 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 112.04 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2075.91 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2563.63 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 431.73 g; W tym cukry: 117.62 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 9.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
2026-05-05 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem- podstawa 120 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka wykwintna z olejem- podstawa 120 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
2026-05-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 50 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2107.48 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1759.24 kcal; Białko ogółem: 70.06 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 253.80 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2117.46 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; W tym cukry: 70.55 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2149.16 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 316.16 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2133.39 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 275.54 g; W tym cukry: 31.59 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2349.42 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 8.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-06 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	
2026-05-06 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</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 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</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 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</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 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
		PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)
2026-05-06 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2325.81 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1873.59 kcal; Białko ogółem: 65.45 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 292.68 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2305.63 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2351.59 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2261.24 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 26.87 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2677.29 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 448.55 g; W tym cukry: 111.24 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-07 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* 50 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* 50 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* 50 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* 50 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* 50 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* 50 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 () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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 () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 100 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 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 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>) 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 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>) 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 10 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 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>) 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 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 10 g Cukier 10 g	
	Wartość energetyczna: 2302.27 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1738.25 kcal; Białko ogółem: 68.64 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 246.64 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 14.10 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2169.11 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2324.67 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2166.03 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2605.62 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 7.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-08 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 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 jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
		II ŚN	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	
2026-05-08 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 100 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 100 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 100 ml
2026-05-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 pieczone 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>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) 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
		Wartość energetyczna: 2156.89 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1694.30 kcal; Białko ogółem: 62.19 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 259.22 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 3.78 g;	Wartość energetyczna: 2186.94 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2186.63 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 347.78 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2077.63 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2429.07 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 379.10 g; W tym cukry: 92.25 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb 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 50 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>) Salata zielona 5 g	
2026-05-09 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 2240.47 kcal; Białko ogółem: 65.18 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 1775.32 kcal; Białko ogółem: 57.98 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 281.93 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2281.54 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2413.18 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2119.09 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2539.22 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 422.36 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 9.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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		
2026-05-10 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 wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 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 wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 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 wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 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 wierzprowiny 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 wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 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 wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g	
		II SN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polewica wiśniowa wędzonka wierzprowa z dodatkiem wody parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad		Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wierzprowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)					Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 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>) Polewica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2299.44 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1913.01 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2409.91 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2470.29 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 376.35 g; W tym cukry: 108.08 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2093.56 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2513.04 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 410.25 g; W tym cukry: 97.09 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.55 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,