

		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
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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> ,) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)
	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> ,) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(l) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml		Dyniowa z ziemniakami*(l) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(l) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(l) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Biskvity b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 35 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2148.06 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sód: 2673.56 mg;	Wartość energetyczna: 1652.15 kcal; Białko ogółem: 58.05 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 248.90 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sód: 1809.26 mg;	Wartość energetyczna: 2081.32 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sód: 2723.38 mg;	Wartość energetyczna: 2019.76 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2610.86 mg;	Wartość energetyczna: 2041.06 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sód: 2773.31 mg;	Wartość energetyczna: 2332.51 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 3089.20 mg;	

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL - KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 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>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 100 g
		Wartość energetyczna: 2141.22 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sód: 2898.88 mg;	Wartość energetyczna: 1606.27 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 211.94 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sód: 2271.42 mg;	Wartość energetyczna: 2188.36 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sód: 2957.02 mg;	Wartość energetyczna: 2304.71 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 59.14 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sód: 3031.19 mg;	Wartość energetyczna: 2185.05 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sód: 2881.95 mg;	Wartość energetyczna: 2558.97 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 388.27 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sód: 3263.79 mg;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-09-30 środa	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 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>)
	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 rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek świeży 100 g	
		Wartość energetyczna: 1936.24 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 298.20 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 2781.66 mg;	Wartość energetyczna: 1612.85 kcal; Białko ogółem: 64.00 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 226.40 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sód: 2155.52 mg;	Wartość energetyczna: 2081.15 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sód: 2939.71 mg;	Wartość energetyczna: 2080.52 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sód: 2946.74 mg;	Wartość energetyczna: 1889.95 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sód: 2610.63 mg;	Wartość energetyczna: 2203.68 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sód: 3189.16 mg;	

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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 Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka szwedzka z olejem 200 g (<u>GOR</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka z olejem 200 g (<u>GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)
		Wartość energetyczna: 2201.01 kcal; Białko ogółem: 68.95 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 41.76 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sód: 4532.97 mg;	Wartość energetyczna: 1560.40 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 221.02 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sód: 1970.97 mg;	Wartość energetyczna: 2014.82 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sód: 2457.60 mg;	Wartość energetyczna: 2236.49 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sód: 3070.73 mg;	Wartość energetyczna: 2119.57 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 295.38 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sód: 3663.48 mg;	Wartość energetyczna: 2526.01 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sód: 4283.51 mg;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Południca Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonie niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN		Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml			Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gzik 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 35 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1902.37 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 265.67 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sód: 2847.40 mg;	Wartość energetyczna: 1534.39 kcal; Białko ogółem: 73.46 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 189.66 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sód: 1920.82 mg;	Wartość energetyczna: 2000.89 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 278.09 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 2708.01 mg;	Wartość energetyczna: 2000.07 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sód: 2707.67 mg;	Wartość energetyczna: 1899.00 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 269.98 g; W tym cukry: 49.97 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sód: 2560.44 mg;	Wartość energetyczna: 2111.47 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sód: 3437.50 mg;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Pasta z brokuła * 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Wieprzowina duszona z warzywami wiosennymi* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 100 g
		Wartość energetyczna: 2210.39 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sód: 3468.25 mg;	Wartość energetyczna: 1704.94 kcal; Białko ogółem: 68.52 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 237.74 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 2920.88 mg;	Wartość energetyczna: 2158.45 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sód: 3853.72 mg;	Wartość energetyczna: 2398.72 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sód: 3677.12 mg;	Wartość energetyczna: 2166.55 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sód: 3032.05 mg;	Wartość energetyczna: 2574.71 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 383.33 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sód: 3892.88 mg;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g			Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata 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 pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana 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 pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana 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>) Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana 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 pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana 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 pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>)				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2611.17 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 105.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.98 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sód: 3416.43 mg;	Wartość energetyczna: 2219.13 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 224.68 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sód: 2140.77 mg;	Wartość energetyczna: 2664.68 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sód: 2917.97 mg;	Wartość energetyczna: 2410.38 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 323.65 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 3314.98 mg;	Wartość energetyczna: 2548.75 kcal; Białko ogółem: 132.48 g; Tłuszcz: 115.68 g; Kw. tł. nasy.: 50.35 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sód: 4080.30 mg;	Wartość energetyczna: 2839.64 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 107.19 g; Kw. tł. nasy.: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 3826.78 mg;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 35 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 35 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 35 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 35 g	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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 35 g	
	II śN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna 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 jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna 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 jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna 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 jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna 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 jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Śliwka szt. 2 szt Woda źródłana niegazowana* 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)					Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 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>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 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>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	
		Wartość energetyczna: 2218.76 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sód: 2996.79 mg;	Wartość energetyczna: 1777.56 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sód: 1743.76 mg;	Wartość energetyczna: 2284.63 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sód: 2676.91 mg;	Wartość energetyczna: 2272.94 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sód: 2719.77 mg;	Wartość energetyczna: 2202.84 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; W tym cukry: 36.89 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sód: 2874.13 mg;	Wartość energetyczna: 2362.12 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 397.75 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 3098.84 mg;	

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g		
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyjską- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml		
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 100 g	
		Wartość energetyczna: 2242.44 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 3278.31 mg;	Wartość energetyczna: 1788.53 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 248.82 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 2421.19 mg;	Wartość energetyczna: 2225.40 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 321.06 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 3196.39 mg;	Wartość energetyczna: 2224.77 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 39.15 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 3203.42 mg;	Wartość energetyczna: 2281.57 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 326.47 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sód: 3506.44 mg;	Wartość energetyczna: 2545.53 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 412.59 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sód: 3685.81 mg;	

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-10-07 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenney 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenney 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenney 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>)
	II ŚN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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. naturalny 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. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 1884.82 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 4216.61 mg;	Wartość energetyczna: 1615.35 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 227.16 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sód: 2173.79 mg;	Wartość energetyczna: 2103.94 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 2913.79 mg;	Wartość energetyczna: 2088.69 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sód: 3957.84 mg;	Wartość energetyczna: 1994.68 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sód: 4207.95 mg;	Wartość energetyczna: 2099.10 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sód: 4862.39 mg;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g	
	II ŚN		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	
		Wartość energetyczna: 2065.50 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 300.67 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sód: 3205.67 mg;	Wartość energetyczna: 1752.29 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 241.75 g; W tym cukry: 33.98 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sód: 2286.87 mg;	Wartość energetyczna: 2144.09 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sód: 2919.18 mg;	Wartość energetyczna: 2142.46 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sód: 2918.50 mg;	Wartość energetyczna: 2298.03 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 43.27 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sód: 3444.86 mg;	Wartość energetyczna: 2506.53 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 403.23 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sód: 3568.28 mg;	

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-10-09 piątek	Śniadanie	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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g	
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana niegazowana* 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)					Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sliwka szt 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sliwka szt 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Sliwka szt 2 szt	
		Wartość energetyczna: 2089.83 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sód: 2953.04 mg;	Wartość energetyczna: 1643.60 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 231.39 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 1651.97 mg;	Wartość energetyczna: 2138.34 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 2435.47 mg;	Wartość energetyczna: 2166.50 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sód: 2478.67 mg;	Wartość energetyczna: 2029.45 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 281.70 g; W tym cukry: 37.58 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sód: 2968.19 mg;	Wartość energetyczna: 2357.26 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 356.14 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sód: 3360.55 mg;	

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>GOR,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>GOR,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ,</u> <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>GOR,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU JECZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU JECZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml		Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU JECZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU JECZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2028.11 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 3133.48 mg;	Wartość energetyczna: 1773.71 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 251.59 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sód: 2255.14 mg;	Wartość energetyczna: 2147.91 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sód: 3184.57 mg;	Wartość energetyczna: 2284.38 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 316.99 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 3544.03 mg;	Wartość energetyczna: 2230.37 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sód: 3350.77 mg;	Wartość energetyczna: 2435.55 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 401.16 g; W tym cukry: 102.94 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sód: 3536.80 mg;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	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 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>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb 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>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 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>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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 białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	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>) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g
		Wartość energetyczna: 2170.82 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sód: 3244.32 mg;	Wartość energetyczna: 1632.25 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 42.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 206.12 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sód: 1943.54 mg;	Wartość energetyczna: 2148.70 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 290.79 g; W tym cukry: 39.43 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sód: 2744.99 mg;	Wartość energetyczna: 2262.42 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sód: 3130.82 mg;	Wartość energetyczna: 2106.77 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 302.36 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sód: 2968.55 mg;	Wartość energetyczna: 2419.94 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sód: 3653.08 mg;

Oznaczenia alergenów:

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