

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PLEWISKA

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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	
2026-08-31 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.) Cukier 10 g	Chleb pszenney 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.) Cukier 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE.) Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.) Cukier 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE.) Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.) Cukier 10 g	
	II ŚN		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 25 g (GLU PSZ SOJ.) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Arbuz 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*) 350 ml (GLU PSZ MLE SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Arbuz 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml				Dyniowa z ziemniakami*) 350 ml (GLU PSZ MLE SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Arbuz 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*) 350 ml (GLU PSZ MLE SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ MLE.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Arbuz 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml
	PD	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ JAJ.)						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	
	Wartość energetyczna: 2284.86 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 361.43 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sód: 2674.76 mg;	Wartość energetyczna: 1800.95 kcal; Białko ogółem: 59.85 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sód: 1810.46 mg;	Wartość energetyczna: 2230.12 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 370.27 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 2724.58 mg;	Wartość energetyczna: 2168.56 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2612.06 mg;	Wartość energetyczna: 2098.06 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 2774.31 mg;	Wartość energetyczna: 2469.31 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 400.98 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sód: 3090.40 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g
II ŚN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 120 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 120 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 120 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml Banan 1szt. 1 szt
PD	Maślanka 150 ml (MLE.)					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galełka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (SEL.) Rzodkiew biała 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galełka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (SEL.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galełka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (SEL.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Cukier 10 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galełka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (SEL.) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galełka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (SEL.) Rzodkiew biała 100 g Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 2221.02 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sód: 2899.08 mg;	Wartość energetyczna: 1686.07 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 231.90 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sód: 2271.62 mg;	Wartość energetyczna: 2268.16 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sód: 2957.22 mg;	Wartość energetyczna: 2384.51 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; W tym cukry: 79.10 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sód: 3031.39 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: 2638.77 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 408.23 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sód: 3263.99 mg;

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
Śniadanie	Kefir 1,5% t 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 JECZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenney 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 JECZ</u>) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenney 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 JECZ</u>) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenney 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 JECZ</u>) Cukier 10 g	Kefir 1,5% t 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 JECZ</u>) Cukier 10 g	Kefir 1,5% t 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 JECZ</u>) Cukier 10 g
II ŚN		Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL SOJ</u>) Ziemniaki młode 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 źródłana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Ziemniaki młode 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 źródłana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Ziemniaki młode 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 źródłana niegazowana* 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Ziemniaki młode 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 źródłana niegazowana* 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL SOJ</u>) Ziemniaki młode 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 źródłana niegazowana* 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL SOJ</u>) Ziemniaki młode 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 źródłana niegazowana* 250 ml Brzoskwinia 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 Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 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 Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 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 Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 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 Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz 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 Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 1998.04 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sód: 2781.86 mg;	Wartość energetyczna: 1654.15 kcal; Białko ogółem: 64.23 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 236.73 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sód: 2155.72 mg;	Wartość energetyczna: 2142.95 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sód: 2939.91 mg;	Wartość energetyczna: 2142.32 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sód: 2946.94 mg;	Wartość energetyczna: 1846.95 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sód: 2610.63 mg;	Wartość energetyczna: 2235.98 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sód: 3189.36 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
2026-09-03 czwartek	Śniadanie Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g	Chleb pszenney 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	
	Obiad Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka szwedzka z olejem 200 g (GOR.) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem 200 g (GOR.) Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadanej 20 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ.) Salatka zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadanej 20 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadanej 20 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadanej 20 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadanej 20 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 2262.81 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sód: 4533.17 mg;	Wartość energetyczna: 1626.70 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 237.61 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sód: 1971.17 mg;	Wartość energetyczna: 2094.62 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sód: 2457.80 mg;	Wartość energetyczna: 2316.29 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sód: 3070.93 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: 2605.81 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 397.89 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sód: 4283.71 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
2026-09-04 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 10 g
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Gzik 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Gzik 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Gzik 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Woda źródlana niegazowana* 250 ml			Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 250 g Gzik 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 1964.17 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 281.13 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sód: 2847.60 mg;	Wartość energetyczna: 1600.69 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 206.25 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 1921.02 mg;	Wartość energetyczna: 2062.69 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 2708.21 mg;	Wartość energetyczna: 2061.87 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 2707.87 mg;	Wartość energetyczna: 1881.00 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 265.48 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sód: 2560.44 mg;	Wartość energetyczna: 2168.77 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sód: 3437.70 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
2026-09-05 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> , <u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Musztarda 15g saszelka 1 szt (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenney 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenney 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenney 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</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 JECZ.</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> , <u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 15g saszelka 1 szt (<u>GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 10 g
	II ŚN	Nektarynka 1 szt 1 szt			Nektarynka 1 szt 1 szt	
2026-09-05 sobota	Obiad Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode 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</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>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</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)
2026-09-05 sobota	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> , <u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</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 Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</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 Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</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> , <u>GLU PSZ, SOJ.</u> może zawierać: <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 100 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2272.19 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sód: 3468.45 mg;	Wartość energetyczna: 1637.24 kcal; Białko ogółem: 67.43 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 221.49 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sód: 2920.28 mg;	Wartość energetyczna: 2220.25 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sód: 3853.92 mg;	Wartość energetyczna: 2460.52 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sód: 3677.32 mg;	Wartość energetyczna: 2121.55 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sód: 3030.25 mg;
		Wartość energetyczna: 2605.01 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sód: 3891.28 mg;				

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-09-06 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> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 10 g	
	II ŚN		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g			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 5 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Buraczki gotowane () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 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> .) Twarożek 80 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 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> .) Twarożek 80 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 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> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 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> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 10 g	
	Wartość energetyczna: 2672.97 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 105.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.98 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 3416.63 mg;	Wartość energetyczna: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 241.26 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sód: 2140.97 mg;	Wartość energetyczna: 2726.48 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 2918.17 mg;	Wartość energetyczna: 2472.18 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sód: 3315.18 mg;	Wartość energetyczna: 2530.75 kcal; Białko ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 115.68 g; Kw. tł. nasy.: 50.35 g; Węglowodany ogółem: 273.36 g; W tym cukry: 45.99 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 4080.30 mg;	Wartość energetyczna: 2896.94 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 107.19 g; Kw. tł. nasy.: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 3826.98 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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 brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g	Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE GLU OW.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Sałata zielona 35 g	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ.) Cukier 10 g Sałata zielona 35 g
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: MLE SEL GOR.) Sałata zielona 5 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (GLU PSZ SEL GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ JAJ MLE może zawierać: SOJ. ORZ GOR SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ MLE SEL.) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ JAJ MLE może zawierać: SOJ. ORZ GOR SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ MLE SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ JAJ MLE może zawierać: SOJ. ORZ GOR SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ MLE SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ JAJ MLE może zawierać: SOJ. ORZ GOR SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (GLU PSZ SEL GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ JAJ MLE.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ MLE SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ JAJ MLE może zawierać: SOJ. ORZ GOR SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem 200 g Śliwka szt 2 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ SEL GOR.)				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ SEL GOR.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ SEL GOR.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 2298.56 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 110.34 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sód: 2996.99 mg;	Wartość energetyczna: 1857.36 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 292.45 g; W tym cukry: 127.01 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sód: 1743.96 mg;	Wartość energetyczna: 2364.43 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 111.47 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sód: 2677.11 mg;	Wartość energetyczna: 2352.74 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 111.50 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sód: 2719.97 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: 2441.92 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 417.71 g; W tym cukry: 120.98 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 3099.04 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	
2026-09-08 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 Cukier 10 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 Cukier 10 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 Cukier 10 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 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>) Szynka z piersią Indyjską- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 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 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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet 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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g	Wartość energetyczna: 2625.33 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 432.55 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sód: 3686.01 mg;	
	Wartość energetyczna: 2322.24 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 3278.51 mg;	Wartość energetyczna: 1868.33 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 268.78 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 2421.39 mg;	Wartość energetyczna: 2305.20 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 3196.59 mg;	Wartość energetyczna: 2304.57 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 3203.62 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;			

	PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenerygetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
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>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 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>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g	Ryż 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>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g	Ryż 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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>OZI</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 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 Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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</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>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g
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</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Dynia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Dynia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	
PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)				Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 1 szt 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 homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 1 szt 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. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Szyńka w siałce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Cukier 10 g
	Wartość energetyczna: 2066.70 kcal; Białko ogółem: 72.89 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 4164.51 mg;	Wartość energetyczna: 1700.65 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 247.09 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sód: 2189.99 mg;	Wartość energetyczna: 2184.74 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sód: 2929.99 mg;	Wartość energetyczna: 2169.49 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sód: 3974.04 mg;	Wartość energetyczna: 1951.68 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 273.60 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sód: 4207.95 mg;	Wartość energetyczna: 2276.47 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sód: 4810.29 mg;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwostrawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-09-10 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g
	II ŚN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL.) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL.) Woda źródlana niegazowana* 250 ml Banan 1 szt. 1 szt	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2145.30 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sód: 3205.87 mg;	Wartość energetyczna: 1832.09 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 261.71 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sód: 2287.07 mg;	Wartość energetyczna: 2223.89 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sód: 2919.38 mg;	Wartość energetyczna: 2222.26 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sód: 2918.70 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.: 37.22 g; Sód: 3444.86 mg;	Wartość energetyczna: 2586.33 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 423.19 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sód: 3568.48 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	
2026-09-12 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor b/śkórki 100 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Cukier 10 g	
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml			Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) 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 (MLE.)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)
	Kuchnia	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2107.91 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 3133.68 mg;	Wartość energetyczna: 1853.51 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 271.55 g; W tym cukry: 111.91 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sód: 2255.34 mg;	Wartość energetyczna: 2227.71 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sód: 3184.77 mg;	Wartość energetyczna: 2364.18 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; W tym cukry: 90.25 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 3544.23 mg;	Wartość energetyczna: 2159.64 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sód: 3364.37 mg;	Wartość energetyczna: 2515.35 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 421.12 g; W tym cukry: 122.90 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sód: 3537.00 mg;	

Jedzenie							
	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	
2026-09-13 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 osłonke niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 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 osłonke niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 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 osłonke niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 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 osłonke niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 10 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 osłonke niejadanej 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 50g (<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 osłonke niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Cukier 10 g	
	II SN	Arbuz 150 g			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonke niejadanej 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 młode 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 źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 źródłana niegazowana* 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Arbuz 150 g Woda źródłana niegazowana* 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Arbuz 150 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 Cukier 10 g	
	Wartość energetyczna: 2232.62 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 3244.52 mg;	Wartość energetyczna: 1731.55 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 229.75 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 10.91 g; Sód: 1943.74 mg;	Wartość energetyczna: 2210.50 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 13.96 g; Sód: 2745.19 mg;	Wartość energetyczna: 2324.22 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 14.11 g; Sód: 3131.02 mg;	Wartość energetyczna: 2121.77 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sód: 2968.55 mg;	Wartość energetyczna: 2528.56 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 381.37 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sód: 3652.02 mg;	