

		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
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u> <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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 1919.96 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1584.72 kcal; Białko ogółem: 60.55 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 229.91 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2055.35 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 319.95 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2055.77 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 317.71 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2025.99 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 42.38 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2192.14 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 9.52 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-03-03 wtorek	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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Salata zielona 10 g Kawa zbozowa 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenney 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) Salata zielona 10 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Salata zielona 10 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g Kawa zbozowa 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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Salata zielona 10 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 10 g
	II ŚN		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wleprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wleprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wleprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron 250 g (GLU PSZ) Szynka wleprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jablkami z/c 100 ml					Kisiel o smaku cytrynowym z jablkami b/c 100 ml
	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) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (SEL) Ogórek kiszony 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (SEL) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (SEL) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (SEL) Ogórek kiszony 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (SEL) Ogórek kiszony 50 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) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (SEL) Ogórek kiszony 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2146.36 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1773.52 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 247.79 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 14.77 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2239.53 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2300.93 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2093.28 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 268.96 g; W tym cukry: 29.25 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2568.71 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 407.20 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.01 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-03-04 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cwikła z chrzanem () 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cwikła z chrzanem () 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Mandarynka 1 szt						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2319.22 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1537.41 kcal; Białko ogółem: 66.71 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 226.88 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 1990.72 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2102.15 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2165.75 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 40.22 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2380.89 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 68.17 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.64 g;	

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>)				Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2148.59 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1672.92 kcal; Białko ogółem: 64.35 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 245.42 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2196.65 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2269.57 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2022.79 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 284.07 g; W tym cukry: 39.67 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2420.53 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 387.64 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 8.85 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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 - dieta 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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 - dieta 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	
	II ŚN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Gzik 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Gzik 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 50 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 i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 50 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 i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 50 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 i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor b/skórki 50 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 twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 50 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 twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Pomidor 50 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 1963.13 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1652.59 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 224.31 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2110.39 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2109.98 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1840.61 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 253.70 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2179.38 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.07 g;	

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 50 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2343.68 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 1755.56 kcal; Białko ogółem: 59.61 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 242.69 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2293.72 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2387.89 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 84.13 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2255.94 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; W tym cukry: 31.87 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2477.19 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 11.10 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u> ,) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 10 g	
	II ŚN		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)			Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 72% 5 g Serek śmietankowy naturalny 20 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2381.80 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1983.31 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 212.75 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2453.02 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2132.69 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2430.42 kcal; Białko ogółem: 132.56 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2595.40 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 9.15 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <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> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 10 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z selera i jabłka b/c 120 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Surówka z selera i jabłka 120 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u> ,)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 100 ml (<u>MLE</u> ,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</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> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</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> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</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> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2172.56 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1710.40 kcal; Białko ogółem: 58.71 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 262.74 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2309.61 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 363.01 g; W tym cukry: 101.42 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2309.20 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 362.92 g; W tym cukry: 101.36 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2064.89 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2399.35 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 396.83 g; W tym cukry: 107.00 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 7.63 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g
	II ŚN		Mandarynka 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 90 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem- podstawa 120 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem* 120 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem* 120 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem* 120 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwintna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 90 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka wykwintna z olejem- podstawa 120 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała 50 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2096.98 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1595.25 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 210.93 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 15.66 g; Sól: 3.83 g;	Wartość energetyczna: 2102.47 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2134.16 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2122.88 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 255.96 g; W tym cukry: 29.30 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2338.92 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.81 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-03-11 środa	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , Chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , Chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Cukier 10 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Cukier 10 g	
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z marchwi i chrzanu 120 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy * 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z marchwi i chrzanu 120 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2301.80 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 1862.84 kcal; Białko ogółem: 63.04 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2294.88 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2340.84 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 349.58 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2196.89 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 35.21 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2666.54 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 432.02 g; W tym cukry: 117.53 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 9.26 g;	

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli* 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 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 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 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 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli* 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli* 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli* 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	
	II ŚN		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos bolonński z mięsa wp ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE)					Budyń o smaku waniliowym b/c 100 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 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) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 50 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 b/skórki 50 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 50 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 50 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 50 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 50 g Cukier 10 g	
	Wartość energetyczna: 2271.80 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1677.37 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 234.42 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 11.69 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2138.64 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 15.11 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2293.79 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 339.47 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2105.57 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2545.15 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 385.12 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.70 g;		

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>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/śkórk 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 100 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 100 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Cukier 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2195.39 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 1785.60 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 269.52 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 2229.44 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 112.91 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2225.13 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 111.39 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2116.13 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 286.68 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2467.57 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.75 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-03-14 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>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ,</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Surówka z marchwi 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 150 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi b/c 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Ryz na sypko 250 g Surówka z marchwi 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>)	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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronu pełnoziarnistego- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2141.95 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1755.52 kcal; Białko ogółem: 60.32 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 274.05 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2206.24 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2337.88 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2095.87 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 35.54 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2440.70 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 392.93 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 9.13 g;

		PL- KOŚ Podstawowa	PL- KOŚ Łatwostrawna dzieci	PL- KOŚ Łatwo strawna	PL- KOŚ Podstawowa ZOL	PL- KOŚ Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogoenergetyczna	PL- KOŚ Dieta Mamy
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)				Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków , parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2387.38 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1874.01 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 281.95 g; W tym cukry: 101.38 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2370.91 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2431.29 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 102.58 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2093.56 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2600.97 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 413.94 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.66 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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