

		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	
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb 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>) Ogórek kiszony 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	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)					Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)
	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 kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 1885.96 kcal; Białko ogółem: 70.59 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1579.08 kcal; Białko ogółem: 58.18 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 231.20 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 14.11 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2053.28 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2048.56 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1985.63 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 277.82 g; W tym cukry: 21.33 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2157.90 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 9.72 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
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) 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>) Twarożek 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>) Twarożek 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) 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>) Twarożek 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
	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 homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 50 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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 180 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2276.49 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1747.72 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2259.01 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2376.10 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2141.52 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g; W tym cukry: 38.12 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2694.24 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 412.65 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.92 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		
2026-02-18 środa	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 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>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 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>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>)						Budyń o smaku waniliowym b/c 100 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2392.68 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1785.75 kcal; Białko ogółem: 60.29 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 3.18 g;	Wartość energetyczna: 2202.72 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 96.66 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2252.58 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2239.77 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2590.93 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 392.65 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 8.72 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
2026-02-19 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) Pomidor 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) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	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) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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 niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka szwedzka z olejem 120 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 JĘCZ) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 JĘCZ) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem 120 g (GOR) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kefir 2% tł 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) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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) 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) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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) Sałatka 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 niejadalnej 50 g (SOJ) Sałatka 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 niejadalnej 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2321.99 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 1812.59 kcal; Białko ogółem: 61.31 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 269.93 g; W tym cukry: 97.73 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2177.04 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2295.90 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2102.15 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 279.15 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2628.99 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 393.87 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 10.45 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
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>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 natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>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 natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonie niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 10 g
	II ŚN		Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gzik 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gzik 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gzik 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	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>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 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>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 1985.16 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1617.25 kcal; Białko ogółem: 71.43 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 211.09 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2083.05 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2118.01 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 300.26 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1841.27 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 246.18 g; W tym cukry: 49.98 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2198.76 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.39 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
2026-02-21 sobota	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,) Parówki drobiowe (kieł droбно rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ,) Pomidor 50 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR,) 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) 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,) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) 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,) Parówki drobiowe (kieł droбно rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ,) Ketchup 20 g (SEL,) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	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,) Parówki drobiowe (kieł droбно rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ,) Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 10 g
	II ŚN		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR,) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE,)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 100 ml (MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym 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,) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g 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,) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 10 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,) Sałata zielona 10 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 soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g 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,) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2447.55 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 363.27 g; W tym cukry: 105.42 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 1535.83 kcal; Białko ogółem: 63.99 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 221.33 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2102.04 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2371.17 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2181.81 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 290.93 g; W tym cukry: 35.32 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2633.87 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 410.48 g; W tym cukry: 107.43 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 8.55 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
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLUPSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02)				Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 25 g Mandarynka 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 25 g Mandarynka 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Mandarynka 1 szt Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2636.25 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 107.26 g; Kw. tł. nasy.: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 309.07 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2252.51 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 91.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 253.85 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2689.76 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 97.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2397.44 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2536.11 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 112.26 g; Kw. tł. nasy.: 50.04 g; Węglowodany ogółem: 268.12 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2869.23 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Tłuszcz: 109.42 g; Kw. tł. nasy.: 45.52 g; Węglowodany ogółem: 353.77 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.54 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	
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g Sałata zielona 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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g Sałata zielona 10 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Mandarynka 1 szt			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 20 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 100 ml					Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 100 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 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>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2197.59 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1629.09 kcal; Białko ogółem: 58.39 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 247.75 g; W tym cukry: 92.87 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2264.51 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 102.89 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2254.44 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2186.88 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 289.38 g; W tym cukry: 34.65 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2328.20 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 389.00 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 7.10 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	
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 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) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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) Szynka Rzeźnika-pr.wp.parz.wędz. wyprodukowany z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą w osłonce białkowe 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g		
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)					Jogurt truskawkowy 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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 ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) 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 ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) 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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2324.49 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1806.89 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2243.76 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2374.33 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2389.49 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; W tym cukry: 28.13 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2628.98 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 412.73 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.74 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
2026-02-25 środa	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,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenney 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 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,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
	II ŚN		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Rukola 10 g	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Dynia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Dynia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (MLE,)	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,)	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,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenney 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	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,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE,) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2047.63 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1795.79 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 268.14 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2162.57 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2227.89 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1915.60 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 274.25 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2266.41 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 10.05 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	
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Papryka świeża 50 g 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> , Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor b/śkórki 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Papryka świeża 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Papryka świeża 50 g Cukier 10 g	
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka wielowarzywna z olejem 120 g (<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> , Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<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> , Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka wielowarzywna z olejem 120 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	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> , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/śkórki 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> , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 80 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</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 50 g Cukier 10 g	
		Wartość energetyczna: 2189.58 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1885.12 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2286.87 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2286.06 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2313.82 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2459.18 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 381.74 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.32 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	
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 50 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	
	II ŚN		Mandarynka 1 szt			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	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet rybny (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	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (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	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	
	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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Pomidor 50 g Cukier 10 g	
	Wartość energetyczna: 2093.01 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1573.66 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 231.11 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2102.90 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2159.17 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1911.51 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 260.89 g; W tym cukry: 32.20 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2334.94 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 364.11 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.73 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
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u> Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki pszenne 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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 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 indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</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>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</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>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</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>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 100 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2053.60 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 308.12 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1798.56 kcal; Białko ogółem: 61.70 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 260.98 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2172.77 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2309.64 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2072.32 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 280.63 g; W tym cukry: 36.18 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2461.04 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 401.20 g; W tym cukry: 113.54 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 8.61 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
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 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) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/śkórki 50 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) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Cukier 10 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 20 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 120 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.)					Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Sałata zielona 10 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 koperkiem 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Cukier 10 g
		Wartość energetyczna: 2290.71 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 320.76 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1685.77 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 236.69 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 13.80 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2206.72 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2320.85 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2026.44 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 276.55 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2551.66 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 9.05 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,