Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 80 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 80 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 80 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 80 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 500 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem * 500 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem * 500 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 500 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2581.70 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 3189.12 mg;	Wartość energetyczna: 2326.47 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2634.43 mg;	Wartość energetyczna: 2177.97 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sód: 2742.31 mg;	Wartość energetyczna: 2671.52 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 421.06 g; W tym cukry: 153.86 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sód: 2702.93 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia z wody z ziołami 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia z wody z ziołami 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (***MLE,***)			
		Wartość energetyczna: 2672.92 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; W tym cukry: 111.58 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sód: 2596.48 mg;	Wartość energetyczna: 2570.86 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 419.00 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sód: 2200.01 mg;	Wartość energetyczna: 2352.22 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 50.29 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sód: 2666.58 mg;	Wartość energetyczna: 2779.11 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 444.95 g; W tym cukry: 127.44 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 2350.51 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z fasoli 70 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z fasoli 70 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Grysikowa * 500 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2518.80 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 381.14 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 4607.70 mg;	Wartość energetyczna: 2120.72 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 3325.26 mg;	Wartość energetyczna: 2164.51 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sód: 4299.49 mg;	Wartość energetyczna: 2401.22 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 381.22 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 3388.26 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Pyzy z mięsem z cebulką* 300 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2523.56 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 396.71 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sód: 3112.99 mg;	Wartość energetyczna: 2515.11 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 413.11 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sód: 2593.32 mg;	Wartość energetyczna: 2367.96 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 371.79 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sód: 2746.21 mg;	Wartość energetyczna: 2826.86 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 477.21 g; W tym cukry: 151.21 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sód: 2595.32 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Śliwka 100 g Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Słupki z marchewki 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Słupki z marchewki 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2649.07 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 100.76 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 3124.93 mg;	Wartość energetyczna: 2665.88 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 370.83 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sód: 2786.38 mg;	Wartość energetyczna: 2422.59 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sód: 3088.54 mg;	Wartość energetyczna: 2839.88 kcal; Białko ogółem: 128.38 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 400.13 g; W tym cukry: 125.44 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sód: 2880.88 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2739.35 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 415.23 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 2918.72 mg;	Wartość energetyczna: 2590.14 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 388.88 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sód: 2785.39 mg;	Wartość energetyczna: 2530.29 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sód: 2602.11 mg;	Wartość energetyczna: 2867.64 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 425.83 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sód: 2849.39 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (***może zawierać: GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (***może zawierać: GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (***może zawierać: GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (***może zawierać: GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka pieczone 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2984.18 kcal; Białko ogółem: 155.43 g; Tłuszcz: 112.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 3823.94 mg;	Wartość energetyczna: 2819.19 kcal; Białko ogółem: 161.96 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sód: 3564.17 mg;	Wartość energetyczna: 2657.21 kcal; Białko ogółem: 157.42 g; Tłuszcz: 96.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sód: 3547.83 mg;	Wartość energetyczna: 3011.94 kcal; Białko ogółem: 164.56 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sód: 3567.17 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi z serem z masłem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi z serem z masłem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi z serem z masłem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 90 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 90 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2873.78 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 450.54 g; W tym cukry: 102.40 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sód: 4021.47 mg;	Wartość energetyczna: 2667.64 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 441.56 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sód: 2307.68 mg;	Wartość energetyczna: 2741.24 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 396.02 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 49.30 g; Sód: 4103.89 mg;	Wartość energetyczna: 2990.64 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 508.04 g; W tym cukry: 162.68 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sód: 2390.68 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2515.61 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 117.64 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sód: 2469.53 mg;	Wartość energetyczna: 2442.14 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 387.80 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sód: 2129.90 mg;	Wartość energetyczna: 2110.82 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sód: 2854.02 mg;	Wartość energetyczna: 2722.64 kcal; Białko ogółem: 136.13 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 425.90 g; W tym cukry: 154.45 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 2192.90 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej wegetariański* 500 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej wegetariański* 500 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser topiony 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 90 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 90 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 90 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Śliwka 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Śliwka 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2616.69 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 92.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sód: 3228.45 mg;	Wartość energetyczna: 2477.71 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sód: 2183.05 mg;	Wartość energetyczna: 2423.14 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 346.76 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sód: 2546.70 mg;	Wartość energetyczna: 2723.81 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 451.21 g; W tym cukry: 131.18 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sód: 2185.15 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron Spaghetti 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron Spaghetti 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron Spaghetti 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (***MLE,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (***MLE,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (***MLE,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2656.45 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 409.15 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sód: 2877.21 mg;	Wartość energetyczna: 2460.85 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 382.75 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sód: 2550.25 mg;	Wartość energetyczna: 2477.50 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sód: 2676.56 mg;	Wartość energetyczna: 2686.90 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 426.82 g; W tym cukry: 121.84 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sód: 2619.75 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 500 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny * 500 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny * 500 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 500 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2731.01 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 407.38 g; W tym cukry: 116.16 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sód: 2710.35 mg;	Wartość energetyczna: 2606.25 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2102.39 mg;	Wartość energetyczna: 2260.82 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sód: 2507.21 mg;	Wartość energetyczna: 2852.35 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 456.18 g; W tym cukry: 169.60 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 2104.49 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL,***) Sałata zielona z olejem 60 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (***ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (***ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (***ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2680.19 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 413.00 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 42.18 g; Sód: 3651.65 mg;	Wartość energetyczna: 2691.07 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 445.14 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sód: 2364.51 mg;	Wartość energetyczna: 2291.20 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sód: 3144.68 mg;	Wartość energetyczna: 2890.57 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 467.79 g; W tym cukry: 120.07 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sód: 2383.51 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (***może zawierać: GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (***może zawierać: GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (***może zawierać: GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 75 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (***może zawierać: GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 80 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 80 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Deser riso zero klasyczny bez dodatku cukrów 200g 1 szt (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2579.27 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 3852.00 mg;	Wartość energetyczna: 2441.73 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sód: 3221.64 mg;	Wartość energetyczna: 2311.18 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sód: 3572.01 mg;	Wartość energetyczna: 2786.78 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 430.79 g; W tym cukry: 144.95 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 3290.14 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz – Tłuszcz,
Węglowodany ogółem – Węglowodany ogółem,
Sód – Sód,
Sól – Sól,
Potas – Potas,
Kw. tł. nasy. – Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. – Błonnik pokarmowy,
Ener z B. – % energii z białka,
Ener. z T. – % energii z tłuszczu,
Ener z W. – % energii z węglowodanów,
W tym cukry – w tym cukry,
WW – WW,