

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Naleśniki z serem* 300 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krem z dyni z grzankami* 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krem z dyni z grzankami* 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2507.16 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 412.83 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sód: 4283.04 mg;	Wartość energetyczna: 2529.23 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 395.66 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sód: 3247.68 mg;	Wartość energetyczna: 2283.63 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sód: 4364.37 mg;	Wartość energetyczna: 2807.23 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 462.66 g; W tym cukry: 131.09 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sód: 3249.68 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)		Pomidorki koktajlowe 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2698.15 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 435.04 g; W tym cukry: 114.57 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 2942.79 mg;	Wartość energetyczna: 2537.25 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 429.65 g; W tym cukry: 115.72 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sód: 1920.70 mg;	Wartość energetyczna: 2294.95 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sód: 2809.08 mg;	Wartość energetyczna: 2702.25 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 457.10 g; W tym cukry: 136.57 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sód: 2018.20 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-18 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabko 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą z masłem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt
		Wartość energetyczna: 2444.59 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 363.72 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 3308.58 mg;	Wartość energetyczna: 2303.29 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 2668.48 mg;	Wartość energetyczna: 2096.15 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sód: 2767.02 mg;	Wartość energetyczna: 2529.34 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 396.37 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2737.98 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Ogórkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2413.56 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sód: 4375.94 mg;	Wartość energetyczna: 2324.59 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sód: 2781.12 mg;	Wartość energetyczna: 2282.65 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sód: 3095.10 mg;	Wartość energetyczna: 2632.69 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 443.57 g; W tym cukry: 143.43 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sód: 2799.22 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g	Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g	Słupki z marchewki 50 g Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2591.11 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 387.51 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sód: 3054.31 mg;	Wartość energetyczna: 2707.56 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 2003.63 mg;	Wartość energetyczna: 2423.44 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sód: 2650.65 mg;	Wartość energetyczna: 2881.56 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 420.20 g; W tym cukry: 116.22 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 2098.13 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2796.78 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 436.21 g; W tym cukry: 141.55 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sód: 5081.15 mg;	Wartość energetyczna: 2453.97 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 3212.69 mg;	Wartość energetyczna: 2451.22 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sód: 4133.49 mg;	Wartość energetyczna: 2575.97 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 394.08 g; W tym cukry: 124.38 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 3256.69 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2697.00 kcal; Białko ogółem: 138.16 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sód: 3967.08 mg;	Wartość energetyczna: 2709.63 kcal; Białko ogółem: 143.12 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 351.71 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sód: 3651.75 mg;	Wartość energetyczna: 2574.03 kcal; Białko ogółem: 143.14 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 45.44 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sód: 3734.97 mg;	Wartość energetyczna: 2935.68 kcal; Białko ogółem: 148.72 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 395.78 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sód: 3721.25 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2566.91 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 431.17 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sód: 2371.76 mg;	Wartość energetyczna: 2679.28 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 439.31 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sód: 2084.38 mg;	Wartość energetyczna: 2293.97 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sód: 3021.23 mg;	Wartość energetyczna: 2923.28 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 491.01 g; W tym cukry: 137.23 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sód: 2126.38 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2867.70 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 459.19 g; W tym cukry: 108.48 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sód: 2879.45 mg;	Wartość energetyczna: 2778.95 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 433.74 g; W tym cukry: 109.83 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sód: 3360.09 mg;	Wartość energetyczna: 2559.99 kcal; Białko ogółem: 129.52 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 378.53 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sód: 2891.55 mg;	Wartość energetyczna: 2943.95 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 461.19 g; W tym cukry: 130.68 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 3457.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE.</u> <u>może zawierać: RYB.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorki koktajlowe 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE.</u> <u>może zawierać: RYB.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE.</u> <u>może zawierać: RYB.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorki koktajlowe 60 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE.</u> <u>może zawierać: RYB.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2423.40 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 346.95 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sód: 4223.33 mg;	Wartość energetyczna: 2280.38 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sód: 2671.29 mg;	Wartość energetyczna: 2156.20 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sód: 3676.06 mg;	Wartość energetyczna: 2469.48 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 386.81 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sód: 2690.39 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2610.81 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 407.69 g; W tym cukry: 114.15 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sód: 3504.01 mg;	Wartość energetyczna: 2567.31 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 398.24 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 2928.84 mg;	Wartość energetyczna: 2439.86 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sód: 3310.36 mg;	Wartość energetyczna: 2845.31 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 465.24 g; W tym cukry: 162.11 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sód: 2930.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2718.58 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 404.70 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sód: 3032.82 mg;	Wartość energetyczna: 2600.82 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 406.64 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sód: 2137.73 mg;	Wartość energetyczna: 2125.74 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sód: 2747.49 mg;	Wartość energetyczna: 2908.92 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 482.16 g; W tym cukry: 138.79 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sód: 2155.83 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR. S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR. S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR. S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR. S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2612.21 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 413.68 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sód: 3501.41 mg;	Wartość energetyczna: 2491.00 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 409.21 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 2873.72 mg;	Wartość energetyczna: 2415.26 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; W tym cukry: 48.68 g; Błonnik pok.: 47.65 g; Sód: 4100.26 mg;	Wartość energetyczna: 2757.00 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 473.21 g; W tym cukry: 129.99 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 2879.72 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2422.33 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 4083.83 mg;	Wartość energetyczna: 2293.92 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sód: 3351.91 mg;	Wartość energetyczna: 2162.24 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sód: 3810.53 mg;	Wartość energetyczna: 2574.42 kcal; Białko ogółem: 133.62 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 3414.91 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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