

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry ogórka świeżego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 15 g (<u>MLE.</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry ogórka świeżego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 70 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 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
		Wartość energetyczna: 2033.03 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sód: 3972.90 mg;	Wartość energetyczna: 2147.80 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 104.22 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sód: 3213.97 mg;	Wartość energetyczna: 2165.25 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 262.39 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sód: 5019.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II śN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Dynia na parze z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2277.96 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 99.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 269.03 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sód: 4698.59 mg;	Wartość energetyczna: 2259.15 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 263.99 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 4231.47 mg;	Wartość energetyczna: 2299.77 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 105.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 269.72 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sód: 4699.58 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-30 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Plastry ogórka świeżego + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Plastry ogórka świeżego + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2275.11 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sód: 4788.76 mg;	Wartość energetyczna: 2381.29 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 4361.19 mg;	Wartość energetyczna: 2421.20 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 105.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 50.45 g; Sód: 4944.51 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia na parze z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pietruszkowy + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1968.22 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 254.41 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sód: 4057.74 mg;	Wartość energetyczna: 2068.37 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 255.79 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sód: 3840.04 mg;	Wartość energetyczna: 2174.49 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 289.72 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 47.59 g; Sód: 4130.73 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II śN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2217.42 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 4743.60 mg;	Wartość energetyczna: 2124.26 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sód: 4200.38 mg;	Wartość energetyczna: 2321.87 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sód: 4950.75 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry ogórka świeżego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry ogórka świeżego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 1802.18 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 266.87 g; W tym cukry: 28.95 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sód: 3874.83 mg;	Wartość energetyczna: 1937.32 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 254.59 g; W tym cukry: 34.73 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sód: 3818.95 mg;	Wartość energetyczna: 1978.35 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; W tym cukry: 32.45 g; Błonnik pok.: 46.30 g; Sód: 4211.50 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II śN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2188.06 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 282.61 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sód: 5224.28 mg;	Wartość energetyczna: 2219.59 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 3876.15 mg;	Wartość energetyczna: 2291.89 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sód: 5132.96 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2112.70 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 3645.71 mg;	Wartość energetyczna: 2147.00 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sód: 3058.29 mg;	Wartość energetyczna: 2161.74 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 301.32 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sód: 4011.19 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II śN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Plastry ogórka świeżego + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Buraki gotowane súpki + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Plastry ogórka świeżego + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 6926.85 kcal; Białko ogółem: 225.81 g; Tłuszcz: 117.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 1522.06 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 201.30 g; Sód: 14133.51 mg;	Wartość energetyczna: 2131.69 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 261.27 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 4211.36 mg;	Wartość energetyczna: 2160.03 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 262.56 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sód: 4824.86 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-07 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Surówka z selera z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 200 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 1918.47 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sód: 4801.17 mg;	Wartość energetyczna: 1846.19 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 246.18 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 4060.78 mg;	Wartość energetyczna: 1941.99 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 50.34 g; Sód: 4453.43 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2069.96 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 265.73 g; W tym cukry: 47.70 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sód: 4604.89 mg;	Wartość energetyczna: 2217.64 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sód: 4013.29 mg;	Wartość energetyczna: 2158.60 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 284.42 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sód: 4692.76 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 1836.72 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 249.30 g; W tym cukry: 28.69 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sód: 4843.96 mg;	Wartość energetyczna: 2119.58 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 249.10 g; W tym cukry: 37.23 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 3708.32 mg;	Wartość energetyczna: 2122.33 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 261.20 g; W tym cukry: 33.78 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sód: 5074.35 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 30 g (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2114.18 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sód: 4390.56 mg;	Wartość energetyczna: 2101.57 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sód: 4209.69 mg;	Wartość energetyczna: 2114.43 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sód: 4270.09 mg;

		GD- MSWiA D01 Podstawowa	GD- MSWiA D02 Łatwostrawna	GD- MSWiA D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki + 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2061.91 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 4017.86 mg;	Wartość energetyczna: 2200.74 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sód: 3641.20 mg;	Wartość energetyczna: 2137.47 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 283.85 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sód: 4007.69 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,