Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-02 do dnia 2026-11-11 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z papryką 70 g (***MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (***GLU PSZ, SEL***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (***GLU PSZ, SEL***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt.	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Risotto z warzywami i tofu* 350 g (***SOJ, SEL***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Risotto z warzywami i tofu* 400 g (***SOJ, SEL***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (***JAJ***) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (***JAJ***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (***JAJ***) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Jajko gotowane kl M 2 szt. (***JAJ***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt. (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 1900,56 kcal; Białko ogółem: 73,59 g; Tłuszcz: 60,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,00 g; Węglowodany ogółem: 283,79 g; w tym cukry: 49,09 g; Błonnik pokarmowy: 25,62 g; Sód: 2639,17 mg;	Wartość energetyczna: 1936,44 kcal; Białko ogółem: 74,54 g; Tłuszcz: 62,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,28 g; Węglowodany ogółem: 286,40 g; w tym cukry: 48,27 g; Błonnik pokarmowy: 25,45 g; Sód: 2690,09 mg;	Wartość energetyczna: 1996,63 kcal; Białko ogółem: 105,96 g; Tłuszcz: 54,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,86 g; Węglowodany ogółem: 290,23 g; w tym cukry: 48,04 g; Błonnik pokarmowy: 37,49 g; Sód: 2751,55 mg;	Wartość energetyczna: 2731,38 kcal; Białko ogółem: 103,91 g; Tłuszcz: 99,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44,46 g; Węglowodany ogółem: 377,68 g; w tym cukry: 72,72 g; Błonnik pokarmowy: 32,81 g; Sód: 3633,43 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (***MLE***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (***GLU PSZ, MLE***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ***) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (***GLU PSZ, MLE***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Gruszka 1 szt. 150 g	Banan 1 szt.
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (***MLE***)
	PN	Drożdżówka z serem 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Drożdżówka z serem 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)
		Wartość energetyczna: 2605,51 kcal; Białko ogółem: 114,56 g; Tłuszcz: 87,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,59 g; Węglowodany ogółem: 363,92 g; w tym cukry: 78,25 g; Błonnik pokarmowy: 30,64 g; Sód: 2809,81 mg;	Wartość energetyczna: 2495,80 kcal; Białko ogółem: 111,86 g; Tłuszcz: 81,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,08 g; Węglowodany ogółem: 348,42 g; w tym cukry: 71,56 g; Błonnik pokarmowy: 24,22 g; Sód: 2875,21 mg;	Wartość energetyczna: 2416,37 kcal; Białko ogółem: 113,81 g; Tłuszcz: 81,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,57 g; Węglowodany ogółem: 332,13 g; w tym cukry: 66,69 g; Błonnik pokarmowy: 36,91 g; Sód: 3831,07 mg;	Wartość energetyczna: 3745,63 kcal; Białko ogółem: 157,34 g; Tłuszcz: 128,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 58,53 g; Węglowodany ogółem: 520,70 g; w tym cukry: 113,41 g; Błonnik pokarmowy: 35,11 g; Sód: 4471,77 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-04 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (***MLE***) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (***MLE***) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (***MLE***) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (***MLE***) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 70 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE***)	Herbatniki 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE***)
	Obiad	Grysikowa * 300 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (***GLU PSZ***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (***GLU PSZ***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (***GLU PSZ***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR***)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasztet drobiowy (50 g) 1 szt. (***GLU PSZ, SOJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Filet zapiekany drobiowy 70 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (***MLE***)			
		Wartość energetyczna: 1934,63 kcal; Białko ogółem: 83,46 g; Tłuszcz: 64,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,94 g; Węglowodany ogółem: 261,60 g; w tym cukry: 33,64 g; Błonnik pokarmowy: 17,42 g; Sód: 3890,79 mg;	Wartość energetyczna: 1928,75 kcal; Białko ogółem: 92,34 g; Tłuszcz: 56,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,78 g; Węglowodany ogółem: 273,16 g; w tym cukry: 46,36 g; Błonnik pokarmowy: 20,19 g; Sód: 3143,88 mg;	Wartość energetyczna: 1864,73 kcal; Białko ogółem: 96,36 g; Tłuszcz: 57,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,76 g; Węglowodany ogółem: 255,58 g; w tym cukry: 24,35 g; Błonnik pokarmowy: 22,64 g; Sód: 3762,67 mg;	Wartość energetyczna: 2900,49 kcal; Białko ogółem: 129,53 g; Tłuszcz: 95,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 45,00 g; Węglowodany ogółem: 393,99 g; w tym cukry: 75,75 g; Błonnik pokarmowy: 24,83 g; Sód: 4284,77 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser żółty 60 g (***MLE***) Pasta z tofu i marchewki 70 g (***SOJ***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek 70 g (***MLE***) Pasta z tofu i marchewki 70 g (***SOJ***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek 70 g (***MLE***) Pasta z tofu i marchewki 70 g (***SOJ***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Twarożek 100 g (***MLE***) Pasta z tofu i marchewki 70 g (***SOJ***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)
	II ŚN			Jabłko 1 szt.	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron 200 g (***GLU PSZ***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 170 g (***GLU PSZ, SEL***) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (***SEL***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron 200 g (***GLU PSZ***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 170 g (***GLU PSZ, SEL***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 170 g (***GLU PSZ, SEL***) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (***SEL***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron 250 g (***GLU PSZ***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 250 g (***GLU PSZ, SEL***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (***MLE***)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (***MLE***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)
	PN	Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.			
		Wartość energetyczna: 2342,13 kcal; Białko ogółem: 97,34 g; Tłuszcz: 90,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,58 g; Węglowodany ogółem: 303,16 g; w tym cukry: 59,50 g; Błonnik pokarmowy: 27,29 g; Sód: 4011,04 mg;	Wartość energetyczna: 2138,48 kcal; Białko ogółem: 92,49 g; Tłuszcz: 71,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,15 g; Węglowodany ogółem: 296,00 g; w tym cukry: 54,36 g; Błonnik pokarmowy: 22,99 g; Sód: 3435,42 mg;	Wartość energetyczna: 2257,89 kcal; Białko ogółem: 99,37 g; Tłuszcz: 78,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,36 g; Węglowodany ogółem: 310,85 g; w tym cukry: 77,68 g; Błonnik pokarmowy: 38,24 g; Sód: 3501,32 mg;	Wartość energetyczna: 3103,36 kcal; Białko ogółem: 124,33 g; Tłuszcz: 115,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 50,25 g; Węglowodany ogółem: 412,70 g; w tym cukry: 87,17 g; Błonnik pokarmowy: 31,16 g; Sód: 4313,65 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (***MLE***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (***MLE***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (***MLE***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR***)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR***)
	Obiad	Ryżowa* 300 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB***) Surówka żydowska z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 150 g (***GLU PSZ, SEL***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB***) Surówka żydowska z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (***RYB***) Warzywa po grecku 150 g (***GLU PSZ, SEL***) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt. (***SEL***)	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Pasta z jaj 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)
	PN	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)		Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE***)	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)
		Wartość energetyczna: 2111,75 kcal; Białko ogółem: 100,22 g; Tłuszcz: 71,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,90 g; Węglowodany ogółem: 280,20 g; w tym cukry: 30,83 g; Błonnik pokarmowy: 18,71 g; Sód: 2853,83 mg;	Wartość energetyczna: 1979,09 kcal; Białko ogółem: 101,12 g; Tłuszcz: 53,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,62 g; Węglowodany ogółem: 286,32 g; w tym cukry: 44,31 g; Błonnik pokarmowy: 20,75 g; Sód: 2558,10 mg;	Wartość energetyczna: 1843,38 kcal; Białko ogółem: 102,03 g; Tłuszcz: 52,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,70 g; Węglowodany ogółem: 256,38 g; w tym cukry: 46,10 g; Błonnik pokarmowy: 24,45 g; Sód: 3264,32 mg;	Wartość energetyczna: 2819,19 kcal; Białko ogółem: 138,32 g; Tłuszcz: 87,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41,28 g; Węglowodany ogółem: 385,88 g; w tym cukry: 75,74 g; Błonnik pokarmowy: 24,67 g; Sód: 3444,89 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (***MLE***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (***MLE***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (***MLE***)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (***MLE***)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Gulasz z żołądków drobiowych* 140 g (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (***GLU PSZ, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (***GLU PSZ, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ***) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (***GLU PSZ, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Gruszka 1 szt. 150 g	Wafle ryżowe 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (***MLE***)
	PN	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100 g (tubka) 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2106,48 kcal; Białko ogółem: 93,40 g; Tłuszcz: 62,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,57 g; Węglowodany ogółem: 311,19 g; w tym cukry: 56,14 g; Błonnik pokarmowy: 27,13 g; Sód: 2946,31 mg;	Wartość energetyczna: 2069,13 kcal; Białko ogółem: 92,56 g; Tłuszcz: 57,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,63 g; Węglowodany ogółem: 312,30 g; w tym cukry: 55,30 g; Błonnik pokarmowy: 26,70 g; Sód: 3057,55 mg;	Wartość energetyczna: 2108,08 kcal; Białko ogółem: 99,91 g; Tłuszcz: 60,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,72 g; Węglowodany ogółem: 314,75 g; w tym cukry: 78,81 g; Błonnik pokarmowy: 36,67 g; Sód: 3750,13 mg;	Wartość energetyczna: 2996,75 kcal; Białko ogółem: 128,31 g; Tłuszcz: 94,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 47,58 g; Węglowodany ogółem: 430,42 g; w tym cukry: 77,98 g; Błonnik pokarmowy: 33,51 g; Sód: 4104,46 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser topiony 50 g (***MLE***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE***) Filet zapiekany drobiowy 70 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Twaróg półtłusty 40 g (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (***MLE***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE***)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Kapusta biała gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Kapusta biała gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 150 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL***) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	Biszkopty b/ml 50 g (***GLU PSZ, JAJ***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)
	PN	Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (***MLE***)			
		Wartość energetyczna: 1984,27 kcal; Białko ogółem: 106,72 g; Tłuszcz: 66,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,88 g; Węglowodany ogółem: 255,05 g; w tym cukry: 45,22 g; Błonnik pokarmowy: 20,96 g; Sód: 3251,92 mg;	Wartość energetyczna: 1908,94 kcal; Białko ogółem: 109,74 g; Tłuszcz: 55,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,57 g; Węglowodany ogółem: 256,42 g; w tym cukry: 44,38 g; Błonnik pokarmowy: 20,79 g; Sód: 2992,79 mg;	Wartość energetyczna: 2075,62 kcal; Białko ogółem: 123,24 g; Tłuszcz: 63,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,14 g; Węglowodany ogółem: 274,84 g; w tym cukry: 57,35 g; Błonnik pokarmowy: 31,06 g; Sód: 2905,50 mg;	Wartość energetyczna: 3116,07 kcal; Białko ogółem: 164,77 g; Tłuszcz: 102,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 54,75 g; Węglowodany ogółem: 404,31 g; w tym cukry: 48,91 g; Błonnik pokarmowy: 27,25 g; Sód: 4442,10 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (***RYB, SEL***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (***RYB, SEL***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (***RYB, SEL***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (***MLE***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt. (***JAJ***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g (***GLU PSZ, MLE***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt. (***JAJ***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt. (***JAJ***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g (***GLU PSZ, MLE***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 3 szt. (***JAJ***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.
		Wartość energetyczna: 1999,23 kcal; Białko ogółem: 82,65 g; Tłuszcz: 68,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,20 g; Węglowodany ogółem: 277,85 g; w tym cukry: 60,48 g; Błonnik pokarmowy: 22,26 g; Sód: 3206,26 mg;	Wartość energetyczna: 1961,69 kcal; Białko ogółem: 79,09 g; Tłuszcz: 66,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,35 g; Węglowodany ogółem: 276,01 g; w tym cukry: 65,46 g; Błonnik pokarmowy: 22,30 g; Sód: 2739,28 mg;	Wartość energetyczna: 2131,29 kcal; Białko ogółem: 98,86 g; Tłuszcz: 78,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,82 g; Węglowodany ogółem: 277,33 g; w tym cukry: 41,64 g; Błonnik pokarmowy: 29,62 g; Sód: 4446,45 mg;	Wartość energetyczna: 3006,58 kcal; Białko ogółem: 115,47 g; Tłuszcz: 114,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 54,85 g; Węglowodany ogółem: 398,96 g; w tym cukry: 69,05 g; Błonnik pokarmowy: 28,70 g; Sód: 4404,25 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (***MLE***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (***MLE***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (***MLE***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron 200 g (***GLU PSZ***) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron 200 g (***GLU PSZ***) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ***) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron 250 g (***GLU PSZ***) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasztet drobiowy (50 g) 1 szt. (***GLU PSZ, SOJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (***SEL***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (***SEL***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (***MLE***)			
		Wartość energetyczna: 2116,89 kcal; Białko ogółem: 99,93 g; Tłuszcz: 66,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,92 g; Węglowodany ogółem: 287,28 g; w tym cukry: 36,05 g; Błonnik pokarmowy: 22,09 g; Sód: 2899,77 mg;	Wartość energetyczna: 2063,41 kcal; Białko ogółem: 107,25 g; Tłuszcz: 60,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,77 g; Węglowodany ogółem: 282,97 g; w tym cukry: 35,29 g; Błonnik pokarmowy: 20,05 g; Sód: 3173,48 mg;	Wartość energetyczna: 2083,17 kcal; Białko ogółem: 115,36 g; Tłuszcz: 60,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,29 g; Węglowodany ogółem: 290,24 g; w tym cukry: 53,54 g; Błonnik pokarmowy: 33,99 g; Sód: 2980,68 mg;	Wartość energetyczna: 3049,73 kcal; Białko ogółem: 152,64 g; Tłuszcz: 95,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49,25 g; Węglowodany ogółem: 410,80 g; w tym cukry: 83,51 g; Błonnik pokarmowy: 27,50 g; Sód: 4257,35 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-11 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser żółty 60 g (***MLE***) Pasta z fasoli 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek a`la homogenizowany z ziołami 70 g (***MLE***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek a`la homogenizowany z ziołami 70 g (***MLE***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (***MLE***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (***MLE***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE***)
	Obiad	Grysikowa * 300 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Grysikowa * 300 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 150 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR***)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (***JAJ***) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (***GLU PSZ, SEL***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 150 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (***JAJ***) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (***GLU PSZ, SEL***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 150 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ***) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (***JAJ***) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (***GLU PSZ, SEL***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (***MLE***) Jajko gotowane kl M 2 szt. (***JAJ***) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (***GLU PSZ, SEL***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 150 g 1 szt. (***MLE***)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2289,35 kcal; Białko ogółem: 94,25 g; Tłuszcz: 77,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,41 g; Węglowodany ogółem: 327,12 g; w tym cukry: 76,50 g; Błonnik pokarmowy: 31,21 g; Sód: 3098,63 mg;	Wartość energetyczna: 2032,68 kcal; Białko ogółem: 87,08 g; Tłuszcz: 61,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,18 g; Węglowodany ogółem: 297,99 g; w tym cukry: 77,62 g; Błonnik pokarmowy: 22,19 g; Sód: 2901,55 mg;	Wartość energetyczna: 2047,17 kcal; Białko ogółem: 103,91 g; Tłuszcz: 68,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,81 g; Węglowodany ogółem: 275,56 g; w tym cukry: 46,76 g; Błonnik pokarmowy: 29,32 g; Sód: 3912,56 mg;	Wartość energetyczna: 3129,51 kcal; Białko ogółem: 133,97 g; Tłuszcz: 110,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 54,70 g; Węglowodany ogółem: 424,02 g; w tym cukry: 90,03 g; Błonnik pokarmowy: 28,58 g; Sód: 4559,49 mg;

Oznaczenia alergenów

GLU JĘCZ – gluten (jęczmień)
GLU OW – gluten (owies)
GLU PSZ – gluten (pszenica)
GLU ŻYT – gluten (żyto)
GOR – gorczyca
JAJ – jaja
MLE – mleko
ORZ – orzechy
RYB – ryby
S02 – dwutlenek siarki i siarczyny
SEL – seler
SEZ – sezam
SOJ – soja

Skróty

łatwoprzysw. – łatwo przyswajalnych
homo. – homogenizowany
II ŚN – II śniadanie
kl M – klasy M
ogr. – ograniczeniem
b/c – bez cukru
z/c – z cukrem
Por – porcja
tł. – tłuszczu
wp. – wieprzowy
tł – tłuszczu
PD – Podwieczorek
PN – Posiłek nocny

Gwiazdka (*) przy nazwie potrawy

Znaczenie oznaczenia można uzyskać u personelu oddziału.