Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-12 do dnia 2026-11-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-12 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. Pasta z twarogu i cebuli 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 Brokuł gotowany* 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. Pasta z twarogu z koperkiem 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 Brokuł gotowany* 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. Pasta z twarogu z koperkiem 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 Brokuł gotowany* 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***) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Brokuł gotowany* 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. Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (***MLE***) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (***MLE***)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 170 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g (***SEL***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 170 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 170 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g (***SEL***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT***) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 250 g Marchew gotowana z 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. Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL***) 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 Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, 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. Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL***) 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 Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)
	PN	Drożdżówka z jabłkami 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, JAJ***)		Jabłko 1 szt.	Drożdżówka z jabłkami 50 g 1 szt. (***GLU PSZ, JAJ***)
		Wartość energetyczna: 2012,63 kcal; Białko ogółem: 85,65 g; Tłuszcz: 53,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,24 g; Węglowodany ogółem: 315,98 g; w tym cukry: 48,53 g; Błonnik pokarmowy: 26,23 g; Sód: 3031,65 mg;	Wartość energetyczna: 2005,54 kcal; Białko ogółem: 85,57 g; Tłuszcz: 52,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,30 g; Węglowodany ogółem: 314,96 g; w tym cukry: 46,07 g; Błonnik pokarmowy: 25,02 g; Sód: 3082,93 mg;	Wartość energetyczna: 2044,32 kcal; Białko ogółem: 92,32 g; Tłuszcz: 62,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,48 g; Węglowodany ogółem: 300,46 g; w tym cukry: 55,84 g; Błonnik pokarmowy: 39,78 g; Sód: 3156,58 mg;	Wartość energetyczna: 3053,50 kcal; Białko ogółem: 123,28 g; Tłuszcz: 98,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 51,40 g; Węglowodany ogółem: 442,74 g; w tym cukry: 57,82 g; Błonnik pokarmowy: 32,27 g; Sód: 4717,91 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-13 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. Twaróg półtłusty 70 g (***MLE***) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. 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. Twaróg półtłusty 70 g (***MLE***) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 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***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. 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***) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 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	Dyniowa z makaronem* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB***) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB***) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (***GLU PSZ, MLE***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB***) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (***RYB***) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (***GLU PSZ, MLE***) 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. Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 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. Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE***) 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. Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 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***) Pasta z jaj 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)
	PN	Bułka okrągła z kruszonką 40 g 1 szt. (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Bułka okrągła z kruszonką 40 g 1 szt. (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)
		Wartość energetyczna: 2303,34 kcal; Białko ogółem: 101,35 g; Tłuszcz: 73,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,98 g; Węglowodany ogółem: 325,30 g; w tym cukry: 75,49 g; Błonnik pokarmowy: 23,83 g; Sód: 2483,46 mg;	Wartość energetyczna: 2139,10 kcal; Białko ogółem: 102,40 g; Tłuszcz: 60,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,80 g; Węglowodany ogółem: 311,71 g; w tym cukry: 73,37 g; Błonnik pokarmowy: 21,94 g; Sód: 2544,88 mg;	Wartość energetyczna: 2161,12 kcal; Białko ogółem: 125,10 g; Tłuszcz: 67,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,22 g; Węglowodany ogółem: 283,99 g; w tym cukry: 53,21 g; Błonnik pokarmowy: 30,11 g; Sód: 3920,04 mg;	Wartość energetyczna: 3236,19 kcal; Białko ogółem: 151,45 g; Tłuszcz: 107,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 52,87 g; Węglowodany ogółem: 436,80 g; w tym cukry: 76,72 g; Błonnik pokarmowy: 28,61 g; Sód: 4152,23 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-14 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. Serek homo. naturalny 70 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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. Serek homo. naturalny 70 g (***MLE***) 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	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 Ogórek kiszony 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***) Serek homo. naturalny 100 g (***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
	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	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 140 g (***GLU PSZ***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (***GLU PSZ***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (***GLU PSZ***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ***) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (***GLU PSZ***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Gruszka 1 szt. 150 g	Jabłko 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 Rzepa biała 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. 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 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. 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 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***) 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 Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)
	PN	Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (***MLE***)			
		Wartość energetyczna: 2160,25 kcal; Białko ogółem: 88,34 g; Tłuszcz: 77,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,68 g; Węglowodany ogółem: 295,34 g; w tym cukry: 46,40 g; Błonnik pokarmowy: 26,96 g; Sód: 2969,52 mg;	Wartość energetyczna: 2111,91 kcal; Białko ogółem: 99,85 g; Tłuszcz: 73,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,29 g; Węglowodany ogółem: 279,12 g; w tym cukry: 47,48 g; Błonnik pokarmowy: 23,67 g; Sód: 2839,71 mg;	Wartość energetyczna: 2247,62 kcal; Białko ogółem: 112,41 g; Tłuszcz: 77,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,69 g; Węglowodany ogółem: 297,31 g; w tym cukry: 56,08 g; Błonnik pokarmowy: 34,29 g; Sód: 3309,07 mg;	Wartość energetyczna: 3260,22 kcal; Białko ogółem: 146,08 g; Tłuszcz: 123,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 57,16 g; Węglowodany ogółem: 415,58 g; w tym cukry: 65,44 g; Błonnik pokarmowy: 34,20 g; Sód: 4223,28 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-15 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. Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ***) 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. Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ***) 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***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (***MLE***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 70 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE***)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 180 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Brokuł gotowany 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. Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 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. Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 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. Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) 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***) Filet zapiekany drobiowy 70 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (***MLE***)
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (***GLU PSZ, MLE***)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (***GLU PSZ, MLE***)
		Wartość energetyczna: 2419,94 kcal; Białko ogółem: 116,79 g; Tłuszcz: 93,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,41 g; Węglowodany ogółem: 298,40 g; w tym cukry: 73,30 g; Błonnik pokarmowy: 24,75 g; Sód: 3031,35 mg;	Wartość energetyczna: 2310,55 kcal; Białko ogółem: 118,39 g; Tłuszcz: 80,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,63 g; Węglowodany ogółem: 294,28 g; w tym cukry: 65,72 g; Błonnik pokarmowy: 22,01 g; Sód: 3160,92 mg;	Wartość energetyczna: 2159,40 kcal; Białko ogółem: 120,32 g; Tłuszcz: 75,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,02 g; Węglowodany ogółem: 267,95 g; w tym cukry: 53,10 g; Błonnik pokarmowy: 28,02 g; Sód: 3862,30 mg;	Wartość energetyczna: 3210,70 kcal; Białko ogółem: 163,92 g; Tłuszcz: 123,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 57,36 g; Węglowodany ogółem: 382,20 g; w tym cukry: 75,10 g; Błonnik pokarmowy: 26,11 g; Sód: 4281,22 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-16 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. Ser żółty 60 g (***MLE***) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 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. 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 lodowa 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. 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***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 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***) Serek homo. naturalny 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 lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (***MLE***)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (***MLE***)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE***) Kompot z aronii* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE***) Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	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. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kalafior gotowany* 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 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. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kalafior gotowany* 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt. (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ***)	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2160,15 kcal; Białko ogółem: 78,91 g; Tłuszcz: 63,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,14 g; Węglowodany ogółem: 327,12 g; w tym cukry: 64,50 g; Błonnik pokarmowy: 23,15 g; Sód: 3331,81 mg;	Wartość energetyczna: 1877,71 kcal; Białko ogółem: 66,55 g; Tłuszcz: 41,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,97 g; Węglowodany ogółem: 318,83 g; w tym cukry: 65,79 g; Błonnik pokarmowy: 18,01 g; Sód: 2670,45 mg;	Wartość energetyczna: 2298,41 kcal; Białko ogółem: 105,10 g; Tłuszcz: 72,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,33 g; Węglowodany ogółem: 323,96 g; w tym cukry: 52,82 g; Błonnik pokarmowy: 42,87 g; Sód: 3311,66 mg;	Wartość energetyczna: 2829,94 kcal; Białko ogółem: 94,14 g; Tłuszcz: 74,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,68 g; Węglowodany ogółem: 459,74 g; w tym cukry: 119,75 g; Błonnik pokarmowy: 25,56 g; Sód: 3680,78 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-17 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 tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ***) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. 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. Twaróg półtłusty 70 g (***MLE***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 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 tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ***) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. 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 tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 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. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (***MLE***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (***JAJ***) 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 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 Buraczki gotowane plastry 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (***JAJ***) 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***) Jajko gotowane kl M 2 szt. (***JAJ***) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (***MLE***)			
		Wartość energetyczna: 2279,97 kcal; Białko ogółem: 90,99 g; Tłuszcz: 91,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,65 g; Węglowodany ogółem: 286,63 g; w tym cukry: 48,66 g; Błonnik pokarmowy: 22,28 g; Sód: 2440,07 mg;	Wartość energetyczna: 2076,05 kcal; Białko ogółem: 96,90 g; Tłuszcz: 65,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,76 g; Węglowodany ogółem: 287,19 g; w tym cukry: 58,83 g; Błonnik pokarmowy: 23,91 g; Sód: 2592,25 mg;	Wartość energetyczna: 2301,94 kcal; Białko ogółem: 112,01 g; Tłuszcz: 86,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,98 g; Węglowodany ogółem: 286,58 g; w tym cukry: 44,43 g; Błonnik pokarmowy: 28,22 g; Sód: 2765,61 mg;	Wartość energetyczna: 3167,87 kcal; Białko ogółem: 145,38 g; Tłuszcz: 114,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 55,04 g; Węglowodany ogółem: 410,40 g; w tym cukry: 62,59 g; Błonnik pokarmowy: 30,28 g; Sód: 4067,70 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-18 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 topiony 50 g (***MLE***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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. Serek homo. naturalny 70 g (***MLE***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL***) 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. Serek homo. naturalny 70 g (***MLE***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL***) 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***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt.	Biszkopty b/ml 50 g (***GLU PSZ, JAJ***)
	Obiad	Ziemniaczana * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (***MLE, S02***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (***MLE, S02***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ***) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 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 Brokuł gotowany* 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 Brokuł gotowany* 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 Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***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: 2432,95 kcal; Białko ogółem: 93,07 g; Tłuszcz: 88,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,57 g; Węglowodany ogółem: 335,22 g; w tym cukry: 45,39 g; Błonnik pokarmowy: 28,24 g; Sód: 3274,90 mg;	Wartość energetyczna: 2265,13 kcal; Białko ogółem: 95,59 g; Tłuszcz: 68,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,92 g; Węglowodany ogółem: 331,54 g; w tym cukry: 43,70 g; Błonnik pokarmowy: 22,47 g; Sód: 3037,24 mg;	Wartość energetyczna: 2134,00 kcal; Białko ogółem: 92,38 g; Tłuszcz: 67,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,25 g; Węglowodany ogółem: 310,83 g; w tym cukry: 51,23 g; Błonnik pokarmowy: 34,73 g; Sód: 3426,38 mg;	Wartość energetyczna: 3243,62 kcal; Białko ogółem: 128,43 g; Tłuszcz: 106,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 45,05 g; Węglowodany ogółem: 463,45 g; w tym cukry: 54,97 g; Błonnik pokarmowy: 27,55 g; Sód: 3908,95 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-19 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. Pasta z twarogu z koperkiem 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 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. Pasta z twarogu z koperkiem 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 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***) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ***)
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE***)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE***)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron 200 g (***GLU PSZ***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 170 g (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron 200 g (***GLU PSZ***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 170 g (***GLU PSZ, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 170 g (***GLU PSZ, SEL***) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron 250 g (***GLU PSZ***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 250 g (***GLU PSZ, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Śliwka szt 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. Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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. Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 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. Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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***) Filet zapiekany drobiowy 70 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (***MLE***)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.		Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2357,61 kcal; Białko ogółem: 97,95 g; Tłuszcz: 81,71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,79 g; Węglowodany ogółem: 330,76 g; w tym cukry: 69,72 g; Błonnik pokarmowy: 25,74 g; Sód: 3155,50 mg;	Wartość energetyczna: 2160,02 kcal; Białko ogółem: 100,51 g; Tłuszcz: 64,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,58 g; Węglowodany ogółem: 314,80 g; w tym cukry: 76,26 g; Błonnik pokarmowy: 24,10 g; Sód: 2924,51 mg;	Wartość energetyczna: 2215,94 kcal; Białko ogółem: 106,52 g; Tłuszcz: 73,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,74 g; Węglowodany ogółem: 303,69 g; w tym cukry: 50,43 g; Błonnik pokarmowy: 32,20 g; Sód: 3241,58 mg;	Wartość energetyczna: 3093,21 kcal; Białko ogółem: 137,24 g; Tłuszcz: 104,72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 50,23 g; Węglowodany ogółem: 425,98 g; w tym cukry: 104,65 g; Błonnik pokarmowy: 30,02 g; Sód: 3924,07 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-20 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. Twarożek 70 g (***MLE***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 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. Twarożek 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. Twarożek 70 g (***MLE***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 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***) Twarożek 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			Maślanka 150 ml (***MLE***)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (***SEL***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (***RYB***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (***SEL***) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			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***)
	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***)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)
		Wartość energetyczna: 2194,15 kcal; Białko ogółem: 102,19 g; Tłuszcz: 74,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,89 g; Węglowodany ogółem: 292,19 g; w tym cukry: 43,07 g; Błonnik pokarmowy: 22,23 g; Sód: 2906,91 mg;	Wartość energetyczna: 2034,40 kcal; Białko ogółem: 103,18 g; Tłuszcz: 61,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,90 g; Węglowodany ogółem: 281,10 g; w tym cukry: 46,03 g; Błonnik pokarmowy: 21,90 g; Sód: 2746,95 mg;	Wartość energetyczna: 1862,48 kcal; Białko ogółem: 106,85 g; Tłuszcz: 57,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,50 g; Węglowodany ogółem: 246,62 g; w tym cukry: 52,49 g; Błonnik pokarmowy: 26,80 g; Sód: 3671,40 mg;	Wartość energetyczna: 2854,14 kcal; Białko ogółem: 146,08 g; Tłuszcz: 96,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44,86 g; Węglowodany ogółem: 367,67 g; w tym cukry: 65,56 g; Błonnik pokarmowy: 26,10 g; Sód: 3763,50 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-21 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. Ser żółty 60 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 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. Twaróg półtłusty 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 Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (***GLU PSZ, SEL***) 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***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***) 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 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***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (***GLU PSZ, SEL***) 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. Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (***MLE***) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (***MLE***)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (***GLU PSZ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (***GLU PSZ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (***GLU PSZ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z 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. 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 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 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***) 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	Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (***MLE***)			
		Wartość energetyczna: 2343,53 kcal; Białko ogółem: 95,59 g; Tłuszcz: 88,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,39 g; Węglowodany ogółem: 302,69 g; w tym cukry: 56,09 g; Błonnik pokarmowy: 24,42 g; Sód: 4136,25 mg;	Wartość energetyczna: 2133,76 kcal; Białko ogółem: 95,79 g; Tłuszcz: 66,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,06 g; Węglowodany ogółem: 302,06 g; w tym cukry: 57,65 g; Błonnik pokarmowy: 22,35 g; Sód: 2964,67 mg;	Wartość energetyczna: 2293,03 kcal; Białko ogółem: 101,73 g; Tłuszcz: 79,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,32 g; Węglowodany ogółem: 312,25 g; w tym cukry: 65,49 g; Błonnik pokarmowy: 37,45 g; Sód: 3627,16 mg;	Wartość energetyczna: 3358,64 kcal; Białko ogółem: 132,23 g; Tłuszcz: 116,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 59,96 g; Węglowodany ogółem: 469,85 g; w tym cukry: 100,61 g; Błonnik pokarmowy: 33,04 g; Sód: 4510,04 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
parz. – parzona
II ŚN – II śniadanie
kl M – klasy M
dod. – dodatkiem
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.