Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-22 do dnia 2026-12-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-22 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. Serek a'la homogenizowany 70 g (***MLE***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) 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 a'la homogenizowany 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. Serek a'la homogenizowany 70 g (***MLE***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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 a'la homogenizowany 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			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE***)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 150 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			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 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 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. 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 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 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 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***) 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 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 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 1815,67 kcal; Białko ogółem: 103,29 g; Tłuszcz: 48,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,99 g; Węglowodany ogółem: 255,43 g; w tym cukry: 45,91 g; Błonnik pokarmowy: 21,49 g; Sód: 2686,67 mg;	Wartość energetyczna: 1838,23 kcal; Białko ogółem: 103,33 g; Tłuszcz: 48,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,94 g; Węglowodany ogółem: 259,69 g; w tym cukry: 45,86 g; Błonnik pokarmowy: 18,85 g; Sód: 2792,81 mg;	Wartość energetyczna: 1916,95 kcal; Białko ogółem: 110,70 g; Tłuszcz: 51,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,60 g; Węglowodany ogółem: 274,28 g; w tym cukry: 43,81 g; Błonnik pokarmowy: 32,81 g; Sód: 2826,58 mg;	Wartość energetyczna: 2689,65 kcal; Białko ogółem: 145,03 g; Tłuszcz: 82,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43,23 g; Węglowodany ogółem: 359,42 g; w tym cukry: 63,96 g; Błonnik pokarmowy: 25,94 g; Sód: 3750,05 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-23 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (***JAJ***) Pasztet z fasoli* 50 g (***GLU PSZ, JAJ***) 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (***JAJ***) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (***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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (***JAJ***) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g 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***) Jajko gotowane kl M 2 szt. (***JAJ***) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (***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. Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE***)	Banan 1 szt.
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron 200 g (***GLU PSZ***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE***) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE***) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Makaron 250 g (***GLU PSZ***) Twaróg półtłusty 150 g (***MLE***) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, 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. 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 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 Pomidor 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 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***) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (***MLE***)
	PN	Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.			
		Wartość energetyczna: 2137,98 kcal; Białko ogółem: 87,19 g; Tłuszcz: 64,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,27 g; Węglowodany ogółem: 317,30 g; w tym cukry: 54,76 g; Błonnik pokarmowy: 22,36 g; Sód: 3687,54 mg;	Wartość energetyczna: 2069,46 kcal; Białko ogółem: 90,23 g; Tłuszcz: 58,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,10 g; Węglowodany ogółem: 307,69 g; w tym cukry: 56,81 g; Błonnik pokarmowy: 20,28 g; Sód: 3640,90 mg;	Wartość energetyczna: 2061,17 kcal; Białko ogółem: 101,54 g; Tłuszcz: 63,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,56 g; Węglowodany ogółem: 291,26 g; w tym cukry: 60,66 g; Błonnik pokarmowy: 32,12 g; Sód: 4177,06 mg;	Wartość energetyczna: 3264,42 kcal; Białko ogółem: 128,93 g; Tłuszcz: 98,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49,58 g; Węglowodany ogółem: 457,42 g; w tym cukry: 104,04 g; Błonnik pokarmowy: 28,47 g; Sód: 4785,25 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-24 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. Serek Fromage 50 g (***GLU PSZ, MLE***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (***SEL***) 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 z koperkiem 70 g (***MLE***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (***SEL***) 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 z koperkiem 70 g (***MLE***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (***SEL***) 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 z koperkiem 100 g (***MLE***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (***SEL***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 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	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (***GLU PSZ***) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL***) Buraczki gotowane 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. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew 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. 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 Rzodkiew 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***) 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	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)		Gruszka 1 szt. 150 g	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)
		Wartość energetyczna: 2246,46 kcal; Białko ogółem: 98,31 g; Tłuszcz: 70,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,62 g; Węglowodany ogółem: 320,40 g; w tym cukry: 49,97 g; Błonnik pokarmowy: 26,66 g; Sód: 2564,52 mg;	Wartość energetyczna: 2121,14 kcal; Białko ogółem: 101,83 g; Tłuszcz: 56,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,80 g; Węglowodany ogółem: 314,39 g; w tym cukry: 50,18 g; Błonnik pokarmowy: 21,21 g; Sód: 2395,77 mg;	Wartość energetyczna: 2242,78 kcal; Białko ogółem: 107,36 g; Tłuszcz: 70,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,26 g; Węglowodany ogółem: 317,71 g; w tym cukry: 60,14 g; Błonnik pokarmowy: 40,71 g; Sód: 2494,00 mg;	Wartość energetyczna: 3244,26 kcal; Białko ogółem: 146,50 g; Tłuszcz: 106,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 53,67 g; Węglowodany ogółem: 444,98 g; w tym cukry: 53,91 g; Błonnik pokarmowy: 28,19 g; Sód: 3807,78 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-25 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. naturalny 70 g (***MLE***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 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. Serek homo. naturalny 70 g (***MLE***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 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***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 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. Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (***MLE***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Marchew oprószana z olejem 150 g (***GLU PSZ***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 150 g (***GLU PSZ, JAJ***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Marchew oprószana z olejem 150 g (***GLU PSZ***) 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. 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 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. 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 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. 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 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 70 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ***) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (***MLE***)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100 g (tubka) 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Mus- przecier owocowy jabłko 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2029,74 kcal; Białko ogółem: 89,03 g; Tłuszcz: 62,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,77 g; Węglowodany ogółem: 292,30 g; w tym cukry: 54,07 g; Błonnik pokarmowy: 22,03 g; Sód: 2765,87 mg;	Wartość energetyczna: 2036,43 kcal; Białko ogółem: 86,21 g; Tłuszcz: 62,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,74 g; Węglowodany ogółem: 296,13 g; w tym cukry: 56,32 g; Błonnik pokarmowy: 21,66 g; Sód: 2839,69 mg;	Wartość energetyczna: 2089,74 kcal; Białko ogółem: 102,52 g; Tłuszcz: 69,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,48 g; Węglowodany ogółem: 284,83 g; w tym cukry: 43,78 g; Błonnik pokarmowy: 29,39 g; Sód: 3924,06 mg;	Wartość energetyczna: 3059,63 kcal; Białko ogółem: 123,95 g; Tłuszcz: 107,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49,03 g; Węglowodany ogółem: 421,40 g; w tym cukry: 68,19 g; Błonnik pokarmowy: 28,17 g; Sód: 4480,80 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-26 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 topiony 50 g (***MLE***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL***) 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 a`la homogenizowany z ziołami 70 g (***MLE***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, 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 a`la homogenizowany z ziołami 70 g (***MLE***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL***) 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 a`la homogenizowany z ziołami 100 g (***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
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Twarożek 40 g (***MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (***MLE***) Twarożek 40 g (***MLE***)
	Obiad	Ziemniaczana * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ***) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ***) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot z aronii* 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. 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 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. 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 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. 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 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***) 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 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: 2245,47 kcal; Białko ogółem: 91,47 g; Tłuszcz: 91,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,67 g; Węglowodany ogółem: 283,85 g; w tym cukry: 45,10 g; Błonnik pokarmowy: 30,33 g; Sód: 3334,49 mg;	Wartość energetyczna: 2069,08 kcal; Białko ogółem: 95,54 g; Tłuszcz: 70,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,42 g; Węglowodany ogółem: 279,21 g; w tym cukry: 47,76 g; Błonnik pokarmowy: 23,87 g; Sód: 3145,66 mg;	Wartość energetyczna: 2341,98 kcal; Białko ogółem: 107,05 g; Tłuszcz: 88,12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,81 g; Węglowodany ogółem: 307,08 g; w tym cukry: 57,66 g; Błonnik pokarmowy: 40,51 g; Sód: 2956,17 mg;	Wartość energetyczna: 3207,11 kcal; Białko ogółem: 132,29 g; Tłuszcz: 114,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 56,23 g; Węglowodany ogółem: 436,18 g; w tym cukry: 90,44 g; Błonnik pokarmowy: 34,22 g; Sód: 4507,85 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-27 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 Jabłko 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***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Jabłko 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. Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (***GLU PSZ, SEL***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (***RYB***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (***GLU PSZ, SEL***) 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. Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g 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. Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g 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. Pasta z jaj 70 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 150 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: 2380,55 kcal; Białko ogółem: 101,12 g; Tłuszcz: 75,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,29 g; Węglowodany ogółem: 340,34 g; w tym cukry: 97,85 g; Błonnik pokarmowy: 24,57 g; Sód: 2552,49 mg;	Wartość energetyczna: 2238,09 kcal; Białko ogółem: 100,81 g; Tłuszcz: 64,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,26 g; Węglowodany ogółem: 328,86 g; w tym cukry: 92,73 g; Błonnik pokarmowy: 22,69 g; Sód: 2677,81 mg;	Wartość energetyczna: 2216,67 kcal; Białko ogółem: 123,12 g; Tłuszcz: 70,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,91 g; Węglowodany ogółem: 291,96 g; w tym cukry: 59,12 g; Błonnik pokarmowy: 30,69 g; Sód: 4025,32 mg;	Wartość energetyczna: 3302,16 kcal; Białko ogółem: 149,19 g; Tłuszcz: 109,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 53,63 g; Węglowodany ogółem: 451,25 g; w tym cukry: 95,81 g; Błonnik pokarmowy: 29,03 g; Sód: 4300,00 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-28 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 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***) 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE***)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE***)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 250 g (***GLU PSZ, SEL, GOR***) Banan 1 szt. Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (***GLU PSZ***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (***GLU PSZ***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (***GLU PSZ***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Rzodkiew 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. 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 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. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Rzodkiew 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***) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (***MLE***)
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (***GLU PSZ, MLE***)		Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (***MLE***)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (***GLU PSZ, MLE***)
		Wartość energetyczna: 2284,26 kcal; Białko ogółem: 77,17 g; Tłuszcz: 77,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,13 g; Węglowodany ogółem: 337,99 g; w tym cukry: 77,63 g; Błonnik pokarmowy: 29,91 g; Sód: 3846,48 mg;	Wartość energetyczna: 2060,31 kcal; Białko ogółem: 95,19 g; Tłuszcz: 69,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,52 g; Węglowodany ogółem: 279,13 g; w tym cukry: 43,22 g; Błonnik pokarmowy: 22,68 g; Sód: 2960,29 mg;	Wartość energetyczna: 2066,24 kcal; Białko ogółem: 105,43 g; Tłuszcz: 68,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,44 g; Węglowodany ogółem: 276,69 g; w tym cukry: 61,65 g; Błonnik pokarmowy: 30,86 g; Sód: 3427,17 mg;	Wartość energetyczna: 3146,31 kcal; Białko ogółem: 135,93 g; Tłuszcz: 110,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 51,41 g; Węglowodany ogółem: 421,94 g; w tym cukry: 101,91 g; Błonnik pokarmowy: 30,21 g; Sód: 4030,73 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-29 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 żółty 60 g (***MLE***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 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***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 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 natką pietruszki 70 g (***MLE***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 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 natką pietruszki 100 g (***MLE***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 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. 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	Rosół z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* 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***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* 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 pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* 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***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR***)	Kisiel o smaku wiśniowym 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. 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 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 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 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 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 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 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 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: 2283,08 kcal; Białko ogółem: 108,69 g; Tłuszcz: 94,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,16 g; Węglowodany ogółem: 263,13 g; w tym cukry: 55,90 g; Błonnik pokarmowy: 19,87 g; Sód: 3613,95 mg;	Wartość energetyczna: 2115,37 kcal; Białko ogółem: 104,72 g; Tłuszcz: 70,12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,42 g; Węglowodany ogółem: 277,63 g; w tym cukry: 65,24 g; Błonnik pokarmowy: 18,93 g; Sód: 3300,73 mg;	Wartość energetyczna: 2146,03 kcal; Białko ogółem: 112,21 g; Tłuszcz: 82,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,61 g; Węglowodany ogółem: 258,73 g; w tym cukry: 41,84 g; Błonnik pokarmowy: 27,55 g; Sód: 4205,04 mg;	Wartość energetyczna: 3237,54 kcal; Białko ogółem: 146,33 g; Tłuszcz: 125,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 60,96 g; Węglowodany ogółem: 400,32 g; w tym cukry: 78,79 g; Błonnik pokarmowy: 25,22 g; Sód: 4965,18 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-11-30 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 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. Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Marchew gotowana z olejem 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***) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 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***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Marchew gotowana z olejem 80 g 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: 1894,16 kcal; Białko ogółem: 73,59 g; Tłuszcz: 60,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,99 g; Węglowodany ogółem: 282,00 g; w tym cukry: 47,37 g; Błonnik pokarmowy: 25,45 g; Sód: 3189,00 mg;	Wartość energetyczna: 1931,01 kcal; Białko ogółem: 73,69 g; Tłuszcz: 62,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,29 g; Węglowodany ogółem: 285,66 g; w tym cukry: 49,50 g; Błonnik pokarmowy: 25,22 g; Sód: 2713,68 mg;	Wartość energetyczna: 1990,23 kcal; Białko ogółem: 105,96 g; Tłuszcz: 54,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,85 g; Węglowodany ogółem: 288,44 g; w tym cukry: 46,32 g; Błonnik pokarmowy: 37,32 g; Sód: 3301,38 mg;	Wartość energetyczna: 2725,95 kcal; Białko ogółem: 103,07 g; Tłuszcz: 99,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44,47 g; Węglowodany ogółem: 376,93 g; w tym cukry: 73,94 g; Błonnik pokarmowy: 32,59 g; Sód: 3657,01 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-12-01 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;

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.