Jadłospisy za okres od dnia 17.11.2026 do dnia 26.11.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.11.2026 wtorek	D01.Podstawowa	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kiełbasą podl. 350 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, GOR, GLU**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 626,8** **Białko ogółem [g] 29** **Tłuszcz [g] 16,8** **Węglowodany ogółem [g] 92,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 15,2** **Sód [mg] 1 148,7** **suma cukrów prostych [g] 27**		zupa pieczarkowa z makaronem 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 629,8** **Białko ogółem [g] 34,2** **Tłuszcz [g] 16,8** **Węglowodany ogółem [g] 94,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sód [mg] 239,6** **suma cukrów prostych [g] 36,6**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i papryki świeżej 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z ogórka św. i sałaty ziel z ol.z ol 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 534,5** **Białko ogółem [g] 22,1** **Tłuszcz [g] 23,7** **Węglowodany ogółem [g] 56,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7** **Błonnik pokarmowy [g] 7** **Sód [mg] 896,3** **suma cukrów prostych [g] 4,8**	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 310** **Białko ogółem [g] 6,1** **Tłuszcz [g] 8,3** **Węglowodany ogółem [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,1** **Białko ogółem [g] 91,4** **Tłuszcz [g] 65,6** **Węglowodany ogółem [g] 296,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Błonnik pokarmowy [g] 41,3** **Sód [mg] 2 284,6** **suma cukrów prostych [g] 68,4**

17.11.2026 wtorek	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) szynka wp.got.NP bzgl 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 815** **Białko ogółem [g] 36,6** **Tłuszcz [g] 25,8** **Węglowodany ogółem [g] 112,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5** **Błonnik pokarmowy [g] 9,4** **Sód [mg] 769,6** **suma cukrów prostych [g] 44,3**		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,7** **Białko ogółem [g] 33,7** **Tłuszcz [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 88,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Sód [mg] 241** **suma cukrów prostych [g] 35,8**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 431,3** **Białko ogółem [g] 22,6** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 51** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg] 350** **suma cukrów prostych [g] 4,8**	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 310** **Białko ogółem [g] 6,1** **Tłuszcz [g] 8,3** **Węglowodany ogółem [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123** **Białko ogółem [g] 99** **Tłuszcz [g] 62,6** **Węglowodany ogółem [g] 305,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1** **Sód [mg] 1 360,6** **suma cukrów prostych [g] 84,9**
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kiełbasą podl. 350 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, GOR, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 541,5** **Białko ogółem [g] 29,7** **Tłuszcz [g] 16,1** **Węglowodany ogółem [g] 70,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 9,4** **Sód [mg] 1 206,3** **suma cukrów prostych [g] 2,6**	płatki owsiane z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,2** **Białko ogółem [g] 5,4** **Tłuszcz [g] 3,2** **Węglowodany ogółem [g] 16,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1,1** **Sód [mg] 47,6** **suma cukrów prostych [g] 5,2**	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 560,5** **Białko ogółem [g] 32,6** **Tłuszcz [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 79,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 16,1** **Sód [mg] 219,5** **suma cukrów prostych [g] 30,8**	jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,8** **Białko ogółem [g] 0,7** **Tłuszcz [g] 0,7** **Węglowodany ogółem [g] 21,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 3,6** **suma cukrów prostych [g]**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i papryki świeżej 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z ogórka św. i sałaty ziel z ol.z ol 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 470,6** **Białko ogółem [g] 20,9** **Tłuszcz [g] 23,3** **Węglowodany ogółem [g] 43,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6** **Błonnik pokarmowy [g] 4,4** **Sód [mg] 759,2** **suma cukrów prostych [g] 4,3**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,6** **Białko ogółem [g] 95,8** **Tłuszcz [g] 62,2** **Węglowodany ogółem [g] 240** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Sód [mg] 2 330,7** **suma cukrów prostych [g] 49,2**

17.11.2026 wtorek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g szynka wp.got.NP bzgl 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kal] [kcal] 615** **Białko ogółem [g] 26,1** **Tłuszcz [g] 9,5** **Węglowodany ogółem [g] 107,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1** **Błonnik pokarmowy [g] 8,3** **Sód [mg] 783,8** **suma cukrów prostych [g] 35,1**		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kal] [kcal] 566,7** **Białko ogółem [g] 33,7** **Tłuszcz [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 88,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Sód [mg] 241** **suma cukrów prostych [g] 35,8**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kal] [kcal] 581** **Białko ogółem [g] 33,9** **Tłuszcz [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 84,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 491,2** **suma cukrów prostych [g] 17,2**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kal] [kcal] 310** **Białko ogółem [g] 6,1** **Tłuszcz [g] 8,3** **Węglowodany ogółem [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kal] [kcal] 2 072,7** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 43,4** **Węglowodany ogółem [g] 333,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **Sód [mg] 1 516** **suma cukrów prostych [g] 88,1**
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g szynka wp.got.NP bzgl 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kal] [kcal] 777,7** **Białko ogółem [g] 35** **Tłuszcz [g] 14,7** **Węglowodany ogółem [g] 128,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 10,1** **Sód [mg] 855,6** **suma cukrów prostych [g] 51**	płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kal] [kcal] 180,3** **Białko ogółem [g] 8,3** **Tłuszcz [g] 4,9** **Węglowodany ogółem [g] 26,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 65,7** **suma cukrów prostych [g] 7,3**	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kal] [kcal] 565,4** **Białko ogółem [g] 32** **Tłuszcz [g] 13,4** **Węglowodany ogółem [g] 88,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Sód [mg] 238** **suma cukrów prostych [g] 35,8**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kal] [kcal] 554,3** **Białko ogółem [g] 28,7** **Tłuszcz [g] 18,8** **Węglowodany ogółem [g] 68,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3** **Błonnik pokarmowy [g] 2,9** **Sód [mg] 455,4** **suma cukrów prostych [g] 12,6**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kal] [kcal] 2 267,7** **Białko ogółem [g] 117,3** **Tłuszcz [g] 58,8** **Węglowodany ogółem [g] 330,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,9** **Sód [mg] 1 785,2** **suma cukrów prostych [g] 121,2**

17.11.2026 wtorek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kiełbasą podl. 200 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, GOR, GLU**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 427,4** **Białko ogółem [g] 18,7** **Tłuszcz [g] 10** **Węglowodany ogółem [g] 67,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1** **Błonnik pokarmowy [g] 9,3** **Sód [mg] 776,8** **suma cukrów prostych [g] 16,2**	płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 174,5** **Białko ogółem [g] 6,9** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 2,2** **Sód [mg] 53,9** **suma cukrów prostych [g] 8,6**	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 150 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 120 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 432,7** **Białko ogółem [g] 27,2** **Tłuszcz [g] 11,2** **Węglowodany ogółem [g] 62,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 13,4** **Sód [mg] 193,5** **suma cukrów prostych [g] 25,3**	kisiel 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 11,9** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 12,9** **suma cukrów prostych [g] 2**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i papryki świeżej 60 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 304,4** **Białko ogółem [g] 15,9** **Tłuszcz [g] 10** **Węglowodany ogółem [g] 36,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 349,6** **suma cukrów prostych [g] 3,5**	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 310** **Białko ogółem [g] 6,1** **Tłuszcz [g] 8,3** **Węglowodany ogółem [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 660,9** **Białko ogółem [g] 74,8** **Tłuszcz [g] 43,5** **Węglowodany ogółem [g] 250,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Sód [mg] 1 386,7** **suma cukrów prostych [g] 55,6**

18.11.2026 środa	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** pasta hummus z ciecierzycy i papryki pieczonej 80 g, Zawiera: **SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ** jajko na twardo 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszonego i szczyp. z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 734,5** **Białko ogółem [g] 32,3** **Tłuszcz [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 102,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 11,2** **Sód [mg] 1 724,9** **suma cukrów prostych [g] 26**		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą/fas.szp.bruks .kal./ 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie smażone) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 752,6** **Białko ogółem [g] 40,9** **Tłuszcz [g] 16,4** **Węglowodany ogółem [g] 122,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Sód [mg] 263,9** **suma cukrów prostych [g] 41,1**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 492,4** **Białko ogółem [g] 14,8** **Tłuszcz [g] 12,9** **Węglowodany ogółem [g] 73** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 7,4** **Sód [mg] 814,7** **suma cukrów prostych [g] 3,6**	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 395,1** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,1** **Białko ogółem [g] 98** **Tłuszcz [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 326,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5** **Sód [mg] 3 198,6** **suma cukrów prostych [g] 71,4**

18.11.2026 środa	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 554,4** **Białko ogółem [g] 27,7** **Tłuszcz [g] 21,9** **Węglowodany ogółem [g] 58,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10** **Błonnik pokarmowy [g] 2,7** **Sód [mg] 919,8** **suma cukrów prostych [g] 9**		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 528,2** **Białko ogółem [g] 34,1** **Tłuszcz [g] 12,4** **Węglowodany ogółem [g] 77,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **Sód [mg] 143,7** **suma cukrów prostych [g] 31**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 710,4** **Białko ogółem [g] 30** **Tłuszcz [g] 18,1** **Węglowodany ogółem [g] 104,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 762,7** **suma cukrów prostych [g] 19,2**	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 395,1** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,6** **Białko ogółem [g] 101,8** **Tłuszcz [g] 58,5** **Węglowodany ogółem [g] 270,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **Sód [mg] 2 221,3** **suma cukrów prostych [g] 59,9**
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** pasta hummus z ciecierzycy i papryki pieczonej 80 g, Zawiera: **SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ** jajko na twardo 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 364,3** **Białko ogółem [g] 15,5** **Tłuszcz [g] 11,3** **Węglowodany ogółem [g] 50,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9** **Błonnik pokarmowy [g] 7** **Sód [mg] 1 416,3** **suma cukrów prostych [g] 6,6**	zupa ryżowa 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 217,6** **Białko ogółem [g] 4,3** **Tłuszcz [g] 6,5** **Węglowodany ogółem [g] 37** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,9** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 50,3** **suma cukrów prostych [g] 3,3**	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą/fas.szp.bruks .kal./ 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 568,2** **Białko ogółem [g] 36,4** **Tłuszcz [g] 14** **Węglowodany ogółem [g] 83,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **Sód [mg] 182,1** **suma cukrów prostych [g] 33,5**	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5** **Białko ogółem [g] 0,9** **Tłuszcz [g] 0,9** **Węglowodany ogółem [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 4,5** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 355,6** **Białko ogółem [g] 13,5** **Tłuszcz [g] 12,6** **Węglowodany ogółem [g] 41,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,8** **Błonnik pokarmowy [g] 4,8** **Sód [mg] 676** **suma cukrów prostych [g] 3,1**	kanapka chleb żytni 25g z masł.5g, szynką wp,30g i sałatą ziel.5g 1 szt, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 195,4** **Białko ogółem [g] 9,6** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 25** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1,5** **Sód [mg] 432** **suma cukrów prostych [g] 0,4**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 804,6** **Białko ogółem [g] 80,2** **Tłuszcz [g] 51,4** **Węglowodany ogółem [g] 265,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5** **Sód [mg] 2 761,2** **suma cukrów prostych [g] 46,9**

18.11.2026 środa	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona z ol. 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 659,5** **Białko ogółem [g] 27,9** **Tłuszcz [g] 12** **Węglowodany ogółem [g] 109,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8** **Błonnik pokarmowy [g] 8,2** **Sód [mg] 908,4** **suma cukrów prostych [g] 42,2**		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 528,2** **Białko ogółem [g] 34,1** **Tłuszcz [g] 12,4** **Węglowodany ogółem [g] 77,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **Sód [mg] 143,7** **suma cukrów prostych [g] 31**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 746** **Białko ogółem [g] 30,9** **Tłuszcz [g] 10,8** **Węglowodany ogółem [g] 133,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1** **Błonnik pokarmowy [g] 9,1** **Sód [mg] 766,6** **suma cukrów prostych [g] 20,1**	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 395,1** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,3** **Białko ogółem [g] 102,9** **Tłuszcz [g] 41,3** **Węglowodany ogółem [g] 350,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8** **Sód [mg] 2 213,8** **suma cukrów prostych [g] 94**
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 564,5** **Białko ogółem [g] 30,6** **Tłuszcz [g] 13,6** **Węglowodany ogółem [g] 76,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 2,9** **Sód [mg] 694,9** **suma cukrów prostych [g] 22,7**	kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,3** **Białko ogółem [g] 10,5** **Tłuszcz [g] 5,2** **Węglowodany ogółem [g] 26,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 103,9** **suma cukrów prostych [g] 11,4**	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 528,2** **Białko ogółem [g] 34,1** **Tłuszcz [g] 12,4** **Węglowodany ogółem [g] 77,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **Sód [mg] 143,7** **suma cukrów prostych [g] 31**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna weka 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 697,1** **Białko ogółem [g] 33,1** **Tłuszcz [g] 24,4** **Węglowodany ogółem [g] 83,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13** **Błonnik pokarmowy [g] 4,1** **Sód [mg] 761** **suma cukrów prostych [g] 25**	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 395,1** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,7** **Białko ogółem [g] 124,8** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 302,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **Sód [mg] 2 193,1** **suma cukrów prostych [g] 97,1**

Jadłospisy za okres od dnia 17.11.2026 do dnia 26.11.2026 KUCHNIA OGÓLNA

18.11.2026 środa	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszonego 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 331,2** **Białko ogółem [g] 17,5** **Tłuszcz [g] 12,2** **Węglowodany ogółem [g] 34,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 1 108,5** **suma cukrów prostych [g] 0,8**	ryż na ml. z musem truskawkowym 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 267,3** **Białko ogółem [g] 8,8** **Tłuszcz [g] 3,6** **Węglowodany ogółem [g] 51,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 2,3** **Sód [mg] 71,1** **suma cukrów prostych [g] 10,7**	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 457,8** **Białko ogółem [g] 32,2** **Tłuszcz [g] 11,2** **Węglowodany ogółem [g] 63,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1** **Błonnik pokarmowy [g] 12,7** **Sód [mg] 129,7** **suma cukrów prostych [g] 26,3**	jabłko pieczone 150 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75** **Białko ogółem [g] 0,6** **Tłuszcz [g] 0,6** **Węglowodany ogółem [g] 18,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 3** **suma cukrów prostych [g] 14,6**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 309,6** **Białko ogółem [g] 12,6** **Tłuszcz [g] 10,4** **Węglowodany ogółem [g] 36** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5** **Błonnik pokarmowy [g] 4,3** **Sód [mg] 629,1** **suma cukrów prostych [g] 2,5**	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 395,1** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 651,5** **Białko ogółem [g] 81,7** **Tłuszcz [g] 44,1** **Węglowodany ogółem [g] 233,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Sód [mg] 2 336,5** **suma cukrów prostych [g] 55,6**
19.11.2026 czwartek	D01.Podstawowa	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.wp.MW 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z rzodkiewki i og.św. z ol z ol. 80 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 627,5** **Białko ogółem [g] 13,8** **Tłuszcz [g] 22,3** **Węglowodany ogółem [g] 85,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8** **Błonnik pokarmowy [g] 12,7** **Sód [mg] 1 429,1** **suma cukrów prostych [g] 26,9**		rosół z mak. 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie gotowane) bioderko pieczone 300 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ**, (Danie pieczone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, SEL** kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 878,1** **Białko ogółem [g] 67,2** **Tłuszcz [g] 27,8** **Węglowodany ogółem [g] 99** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **Sód [mg] 563,5** **suma cukrów prostych [g] 34,1**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy. 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z brzoskwiń 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 200 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 550,2** **Białko ogółem [g] 20,2** **Tłuszcz [g] 14,3** **Węglowodany ogółem [g] 82,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 7,4** **Sód [mg] 938,5** **suma cukrów prostych [g] 16,9**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,3** **Białko ogółem [g] 106,8** **Tłuszcz [g] 66,7** **Węglowodany ogółem [g] 279,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Błonnik pokarmowy [g] 40,5** **Sód [mg] 3 003,1** **suma cukrów prostych [g] 86**

19.11.2026 czwartek	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 562,5** **Białko ogółem [g] 20,3** **Tłuszcz [g] 15,4** **Węglowodany ogółem [g] 89** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 8,2** **Sód [mg] 714,9** **suma cukrów prostych [g] 33,7**		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 841,8** **Białko ogółem [g] 52,2** **Tłuszcz [g] 26,7** **Węglowodany ogółem [g] 106,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sód [mg] 393,6** **suma cukrów prostych [g] 39,8**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z brzoskwiń 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 300 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 613,1** **Białko ogółem [g] 24,5** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 93,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7** **Błonnik pokarmowy [g] 2,8** **Sód [mg] 811,6** **suma cukrów prostych [g] 20,2**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,9** **Białko ogółem [g] 102,6** **Tłuszcz [g] 60,1** **Węglowodany ogółem [g] 301,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Sód [mg] 1 992,1** **suma cukrów prostych [g] 101,8**
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy. 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.wp.MW 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z rzodkiewki i og.św. z koperkiem z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 538,9** **Białko ogółem [g] 23,1** **Tłuszcz [g] 29,1** **Węglowodany ogółem [g] 40** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,7** **Sód [mg] 1 536,5** **suma cukrów prostych [g] 1,3**	kisiel bez cukru 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 12,6** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 3,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 16** **suma cukrów prostych [g] 2,2**	rosół z mak. 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) surówka z selera,jabłka z jog.natur. 150 g, Zawiera: **MLE, SEL** kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 754,8** **Białko ogółem [g] 49,8** **Tłuszcz [g] 23,3** **Węglowodany ogółem [g] 95,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Sód [mg] 462,2** **suma cukrów prostych [g] 32,3**	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5** **Białko ogółem [g] 0,9** **Tłuszcz [g] 0,9** **Węglowodany ogółem [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 4,5** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy. 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 316** **Białko ogółem [g] 12,9** **Tłuszcz [g] 10,9** **Węglowodany ogółem [g] 38,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 735,6** **suma cukrów prostych [g] 0,8**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,8** **Białko ogółem [g] 93,5** **Tłuszcz [g] 68,2** **Węglowodany ogółem [g] 214,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Sód [mg] 2 830,8** **suma cukrów prostych [g] 44,8**

19.11.2026 czwartek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 690,9** **Białko ogółem [g] 28,3** **Tłuszcz [g] 11,8** **Węglowodany ogółem [g] 123** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,9** **Błonnik pokarmowy [g] 10,3** **Sód [mg] 789,9** **suma cukrów prostych [g] 37,8**		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 841,8** **Białko ogółem [g] 52,2** **Tłuszcz [g] 26,7** **Węglowodany ogółem [g] 106,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sód [mg] 393,6** **suma cukrów prostych [g] 39,8**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g dżemik z brzoskwiń 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 200 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 479,2** **Białko ogółem [g] 21,6** **Tłuszcz [g] 6** **Węglowodany ogółem [g] 84,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,1** **Sód [mg] 778,3** **suma cukrów prostych [g] 17,6**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,9** **Białko ogółem [g] 108,9** **Tłuszcz [g] 48,5** **Węglowodany ogółem [g] 323,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **Sód [mg] 2 037,8** **suma cukrów prostych [g] 103,4**

19.11.2026 czwartek	D07 Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) kasza jaglana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 591,2** **Białko ogółem [g] 28,7** **Tłuszcz [g] 12,3** **Węglowodany ogółem [g] 94,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,5** **Błonnik pokarmowy [g] 7,5** **Sód [mg] 716,7** **suma cukrów prostych [g] 41,1**	budyń 250 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 185,5** **Białko ogółem [g] 7,9** **Tłuszcz [g] 4,6** **Węglowodany ogółem [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 104,2** **suma cukrów prostych [g] 12,5**	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 822,3** **Białko ogółem [g] 49,7** **Tłuszcz [g] 26,1** **Węglowodany ogółem [g] 104,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3** **Błonnik pokarmowy [g] 16,2** **Sód [mg] 387,8** **suma cukrów prostych [g] 37,5**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** ryż na mleku 300 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 486,3** **Białko ogółem [g] 26,4** **Tłuszcz [g] 9,9** **Węglowodany ogółem [g] 72** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 2,8** **Sód [mg] 726,1** **suma cukrów prostych [g] 18,8**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,8** **Białko ogółem [g] 125,1** **Tłuszcz [g] 59,2** **Węglowodany ogółem [g] 322,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Sód [mg] 2 082,8** **suma cukrów prostych [g] 126,2**
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy. 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.wp.MW 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z rzodkiewki i og.św. z ol z ol. 80 g jabłko gotowane 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 506,7** **Białko ogółem [g] 12,1** **Tłuszcz [g] 21,5** **Węglowodany ogółem [g] 58,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7** **Błonnik pokarmowy [g] 7,7** **Sód [mg] 1 289,7** **suma cukrów prostych [g] 15,8**	kisiel z rodzynkami 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 43,5** **Białko ogółem [g] 0,3** **Tłuszcz [g] 0,1** **Węglowodany ogółem [g] 10,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,8** **Sód [mg] 18,2** **suma cukrów prostych [g] 2,6**	rosół z mak. 250 ml, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 180 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 672,3** **Białko ogółem [g] 44,5** **Tłuszcz [g] 20,2** **Węglowodany ogółem [g] 84,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 14,5** **Sód [mg] 376,3** **suma cukrów prostych [g] 32,8**	jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 0,8** **Tłuszcz [g] 0,8** **Węglowodany ogółem [g] 24,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 4** **suma cukrów prostych [g] 19,4**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy. 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z brzoskwiń 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 319,9** **Białko ogółem [g] 10,7** **Tłuszcz [g] 10,5** **Węglowodany ogółem [g] 43,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 616,6** **suma cukrów prostych [g] 9,3**	deser "gerber" 125 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 51** **Białko ogółem [g] 0,3** **Tłuszcz [g] 0,2** **Węglowodany ogółem [g] 11** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 693,4** **Białko ogółem [g] 68,7** **Tłuszcz [g] 53,3** **Węglowodany ogółem [g] 232,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Sód [mg] 2 304,8** **suma cukrów prostych [g] 79,9**

20.11.2026 piątek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i ogórka kiszonego 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jaglana z rodzynkami 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 745** **Białko ogółem [g] 35,5** **Tłuszcz [g] 22,5** **Węglowodany ogółem [g] 99,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1** **Błonnik pokarmowy [g] 9,5** **Sód [mg] 743,3** **suma cukrów prostych [g] 20,8**		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba dorsz smażony 140 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie smażone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 684,2** **Białko ogółem [g] 32,9** **Tłuszcz [g] 24,3** **Węglowodany ogółem [g] 93,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Sód [mg] 295,7** **suma cukrów prostych [g] 33,4**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** sałatka jarzynowa z majonezem 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, SEL**, (Danie gotowane) Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 429,6** **Białko ogółem [g] 14,9** **Tłuszcz [g] 9,1** **Węglowodany ogółem [g] 72,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 14,2** **Sód [mg] 1 077,6** **suma cukrów prostych [g] 12**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z budyniem 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 9,3** **Węglowodany ogółem [g] 44** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,8** **Białko ogółem [g] 92,3** **Tłuszcz [g] 65,2** **Węglowodany ogółem [g] 308,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Błonnik pokarmowy [g] 43,8** **Sód [mg] 2 116,6** **suma cukrów prostych [g] 66,2**

20.11.2026 piątek	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g kasza jaglana z rodzynkami 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 756** **Białko ogółem [g] 38** **Tłuszcz [g] 23,3** **Węglowodany ogółem [g] 100** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 497,9** **suma cukrów prostych [g] 21,3**		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 635,1** **Białko ogółem [g] 36,4** **Tłuszcz [g] 16,9** **Węglowodany ogółem [g] 96,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8** **Sód [mg] 327** **suma cukrów prostych [g] 42,1**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora bez skórki 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 427,7** **Białko ogółem [g] 14,1** **Tłuszcz [g] 10,2** **Węglowodany ogółem [g] 67,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 2,4** **Sód [mg] 760,8** **suma cukrów prostych [g] 3,4**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z budyniem 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 9,3** **Węglowodany ogółem [g] 44** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,8** **Białko ogółem [g] 97,5** **Tłuszcz [g] 59,7** **Węglowodany ogółem [g] 308,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Sód [mg] 1 585,7** **suma cukrów prostych [g] 66,8**

20.11.2026 piątek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i ogórka kiszonego 100 g, Zawiera: **MLE** sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 433,8** **Białko ogółem [g] 24,9** **Tłuszcz [g] 16,5** **Węglowodany ogółem [g] 45,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9** **Błonnik pokarmowy [g] 5** **Sód [mg] 504,1** **suma cukrów prostych [g] 6,7**	zupa grysikowa 300 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 125,1** **Białko ogółem [g] 4,2** **Tłuszcz [g] 3,1** **Węglowodany ogółem [g] 21,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 3,3** **Sód [mg] 36** **suma cukrów prostych [g] 2,3**	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g, Zawiera: **SOJ, GOR** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 630,3** **Białko ogółem [g] 37,2** **Tłuszcz [g] 18,9** **Węglowodany ogółem [g] 88,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **Sód [mg] 286,5** **suma cukrów prostych [g] 36,9**	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5** **Białko ogółem [g] 0,9** **Tłuszcz [g] 0,9** **Węglowodany ogółem [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 4,5** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 360,6** **Białko ogółem [g] 12,7** **Tłuszcz [g] 12,1** **Węglowodany ogółem [g] 45,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 5,7** **Sód [mg] 865,3** **suma cukrów prostych [g] 3,3**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb żytni razowy. 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** szynka wp.got.NP bzgl 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona z ol. 5 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 161,9** **Białko ogółem [g] 5,7** **Tłuszcz [g] 6,3** **Węglowodany ogółem [g] 18,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,4** **Sód [mg] 380,2** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 815,2** **Białko ogółem [g] 85,6** **Tłuszcz [g] 57,8** **Węglowodany ogółem [g] 247,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Błonnik pokarmowy [g] 43,1** **Sód [mg] 2 076,6** **suma cukrów prostych [g] 49,9**

20.11.2026 piątek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) kasza jaglana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 844,5** **Białko ogółem [g] 42,9** **Tłuszcz [g] 18,7** **Węglowodany ogółem [g] 129,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 8,7** **Sód [mg] 566,5** **suma cukrów prostych [g] 52,4**		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 635,1** **Białko ogółem [g] 36,4** **Tłuszcz [g] 16,9** **Węglowodany ogółem [g] 96,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8** **Sód [mg] 327** **suma cukrów prostych [g] 42,1**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora bez skórki 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 352,9** **Białko ogółem [g] 14** **Tłuszcz [g] 1,9** **Węglowodany ogółem [g] 67,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,4** **Błonnik pokarmowy [g] 2,4** **Sód [mg] 759,9** **suma cukrów prostych [g] 3,4**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z budyniem 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 9,3** **Węglowodany ogółem [g] 44** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,5** **Białko ogółem [g] 102,3** **Tłuszcz [g] 46,8** **Węglowodany ogółem [g] 337,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1** **Sód [mg] 1 653,4** **suma cukrów prostych [g] 97,9**

20.11.2026 piątek	D07 Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g pasta z sera białego z koperkiem 90 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g kasza jaglana z rodzynkami 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 583,3** **Białko ogółem [g] 36,3** **Tłuszcz [g] 14,7** **Węglowodany ogółem [g] 77,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,4** **Sód [mg] 383,4** **suma cukrów prostych [g] 20,8**	kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,3** **Białko ogółem [g] 10,5** **Tłuszcz [g] 5,2** **Węglowodany ogółem [g] 26,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 103,9** **suma cukrów prostych [g] 11,4**	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 635,1** **Białko ogółem [g] 36,4** **Tłuszcz [g] 16,9** **Węglowodany ogółem [g] 96,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8** **Sód [mg] 327** **suma cukrów prostych [g] 42,1**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 496** **Białko ogółem [g] 24,6** **Tłuszcz [g] 17,1** **Węglowodany ogółem [g] 58,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7** **Błonnik pokarmowy [g] 2,9** **Sód [mg] 797** **suma cukrów prostych [g] 17,6**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z budyniem 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 9,3** **Węglowodany ogółem [g] 44** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,7** **Białko ogółem [g] 123,3** **Tłuszcz [g] 66,2** **Węglowodany ogółem [g] 312** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **Sód [mg] 1 705,8** **suma cukrów prostych [g] 98,2**

20.11.2026 piątek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** pasta z sera białego z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 258** **Białko ogółem [g] 15,9** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 34,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 308,4** **suma cukrów prostych [g] 5,4**	kasza manna na ml. z musem z kiwi 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 178,4** **Białko ogółem [g] 8,7** **Tłuszcz [g] 4,1** **Węglowodany ogółem [g] 27,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,9** **Sód [mg] 74,2** **suma cukrów prostych [g] 10,2**	krupnik z kaszy jęczmiennej 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba dorsz smażony 120 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie smażone) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 615,5** **Białko ogółem [g] 27,6** **Tłuszcz [g] 21,9** **Węglowodany ogółem [g] 87,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **Sód [mg] 341,7** **suma cukrów prostych [g] 34,6**	jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 0,8** **Tłuszcz [g] 0,8** **Węglowodany ogółem [g] 24,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 4** **suma cukrów prostych [g] 19,4**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 40 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 244,2** **Białko ogółem [g] 9,5** **Tłuszcz [g] 7,5** **Węglowodany ogółem [g] 31,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 4,3** **Sód [mg] 638,9** **suma cukrów prostych [g] 3**	drożdżówka z budyniem 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 9,3** **Węglowodany ogółem [g] 44** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 694,1** **Białko ogółem [g] 71,5** **Tłuszcz [g] 49,7** **Węglowodany ogółem [g] 249** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9** **Sód [mg] 1 367,2** **suma cukrów prostych [g] 72,6**
21.11.2026 sobota	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** sałatka makaronowa z szynką dr.kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, GLU, SEL** sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 679,2** **Białko ogółem [g] 26,7** **Tłuszcz [g] 14,5** **Węglowodany ogółem [g] 109** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5** **Błonnik pokarmowy [g] 10,8** **Sód [mg] 1 110,8** **suma cukrów prostych [g] 10,8**		zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos pomidorowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 649,5** **Białko ogółem [g] 26,8** **Tłuszcz [g] 10,2** **Węglowodany ogółem [g] 121,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 16,5** **Sód [mg] 320** **suma cukrów prostych [g] 31,6**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g, Zawiera: **JAJ, GOR** sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 657,9** **Białko ogółem [g] 31,5** **Tłuszcz [g] 21,4** **Węglowodany ogółem [g] 84** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 8,3** **Sód [mg] 786,4** **suma cukrów prostych [g] 15**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,1** **Białko ogółem [g] 90,6** **Tłuszcz [g] 50,3** **Węglowodany ogółem [g] 336,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1** **Sód [mg] 2 287,7** **suma cukrów prostych [g] 65,7**

21.11.2026 sobota

D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 679** **Białko ogółem [g] 29,8** **Tłuszcz [g] 22,8** **Węglowodany ogółem [g] 90,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8** **Błonnik pokarmowy [g] 5** **Sód [mg] 796,7** **suma cukrów prostych [g] 17,6**		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 588,3** **Białko ogółem [g] 22,8** **Tłuszcz [g] 8** **Węglowodany ogółem [g] 114,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2** **Błonnik pokarmowy [g] 15,8** **Sód [mg] 156,9** **suma cukrów prostych [g] 30,7**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) polędwica dr.z pasieki NP 30 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 699,5** **Białko ogółem [g] 35,1** **Tłuszcz [g] 24,3** **Węglowodany ogółem [g] 84,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 731,4** **suma cukrów prostych [g] 17**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,3** **Białko ogółem [g] 93,3** **Tłuszcz [g] 59,3** **Węglowodany ogółem [g] 311,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **Sód [mg] 1 755,5** **suma cukrów prostych [g] 73,6**
D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,8** **Białko ogółem [g] 27,4** **Tłuszcz [g] 28,2** **Węglowodany ogółem [g] 40,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9** **Błonnik pokarmowy [g] 5,1** **Sód [mg] 1 163,2** **suma cukrów prostych [g] 1,8**	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 300 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 130,3** **Białko ogółem [g] 4,4** **Tłuszcz [g] 3,4** **Węglowodany ogółem [g] 22,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 3,1** **Sód [mg] 38,4** **suma cukrów prostych [g] 2,8**	zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos pomidorowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 596,6** **Białko ogółem [g] 24,3** **Tłuszcz [g] 9,6** **Węglowodany ogółem [g] 111,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16** **Sód [mg] 308** **suma cukrów prostych [g] 31,3**	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5** **Białko ogółem [g] 0,9** **Tłuszcz [g] 0,9** **Węglowodany ogółem [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 4,5** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. 1 1/2szt z jog. nat 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 353,7** **Białko ogółem [g] 18,3** **Tłuszcz [g] 11** **Węglowodany ogółem [g] 44** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3** **Błonnik pokarmowy [g] 5,1** **Sód [mg] 553,6** **suma cukrów prostych [g] 1,2**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 801,9** **Białko ogółem [g] 81,8** **Tłuszcz [g] 56,1** **Węglowodany ogółem [g] 254,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8** **Sód [mg] 2 162,2** **suma cukrów prostych [g] 43,4**

21.11.2026 sobota	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 792,5** **Białko ogółem [g] 33,2** **Tłuszcz [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 131,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 10,6** **Sód [mg] 851,8** **suma cukrów prostych [g] 43,4**		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 280 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 567,1** **Białko ogółem [g] 21,7** **Tłuszcz [g] 7,7** **Węglowodany ogółem [g] 110,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **Sód [mg] 152,1** **suma cukrów prostych [g] 30,5**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 90 g, Zawiera: **GLU** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 597,7** **Białko ogółem [g] 30,2** **Tłuszcz [g] 12,5** **Węglowodany ogółem [g] 88,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 812,3** **suma cukrów prostych [g] 17,6**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,8** **Białko ogółem [g] 90,7** **Tłuszcz [g] 41,1** **Węglowodany ogółem [g] 353,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Sód [mg] 1 886,7** **suma cukrów prostych [g] 99,8**
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 715** **Białko ogółem [g] 31,5** **Tłuszcz [g] 23,8** **Węglowodany ogółem [g] 95,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3** **Błonnik pokarmowy [g] 5,4** **Sód [mg] 809,8** **suma cukrów prostych [g] 19,1**	kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,3** **Białko ogółem [g] 10,5** **Tłuszcz [g] 5,2** **Węglowodany ogółem [g] 26,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 103,9** **suma cukrów prostych [g] 11,4**	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,4** **Białko ogółem [g] 20,2** **Tłuszcz [g] 7,4** **Węglowodany ogółem [g] 104,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1** **Błonnik pokarmowy [g] 15,2** **Sód [mg] 144,9** **suma cukrów prostych [g] 30,3**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** bułka pszenna zw. 60 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 667,6** **Białko ogółem [g] 33,3** **Tłuszcz [g] 20,7** **Węglowodany ogółem [g] 83,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,1** **Sód [mg] 746,4** **suma cukrów prostych [g] 24,4**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,3** **Białko ogółem [g] 108,5** **Tłuszcz [g] 63,1** **Węglowodany ogółem [g] 329,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sód [mg] 1 994** **suma cukrów prostych [g] 97,8**

21.11.2026 sobota	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 403,4** **Białko ogółem [g] 12,6** **Tłuszcz [g] 13,7** **Węglowodany ogółem [g] 56** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 4,7** **Sód [mg] 712,7** **suma cukrów prostych [g] 1,2**	kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 288,1** **Białko ogółem [g] 12,7** **Tłuszcz [g] 9** **Węglowodany ogółem [g] 40,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 84** **suma cukrów prostych [g] 15,2**	zupa ziemniaczana dietet. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos pomidorowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 405,4** **Białko ogółem [g] 14,6** **Tłuszcz [g] 7,2** **Węglowodany ogółem [g] 76,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3** **Błonnik pokarmowy [g] 11,8** **Sód [mg] 108,6** **suma cukrów prostych [g] 26**	jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 0,8** **Tłuszcz [g] 0,8** **Węglowodany ogółem [g] 24,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 4** **suma cukrów prostych [g] 19,4**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) polędwica dr.z pasieki NP 30 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 321,9** **Białko ogółem [g] 18,4** **Tłuszcz [g] 8,6** **Węglowodany ogółem [g] 38,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 4,8** **Sód [mg] 645,8** **suma cukrów prostych [g] 0,9**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 664,3** **Białko ogółem [g] 64,7** **Tłuszcz [g] 43,5** **Węglowodany ogółem [g] 259,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Sód [mg] 1 625,6** **suma cukrów prostych [g] 71**

22.11.2026 niedziela	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g zacierka na mleku 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 799,6** **Białko ogółem [g] 34,6** **Tłuszcz [g] 23,4** **Węglowodany ogółem [g] 111,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12** **Błonnik pokarmowy [g] 9,6** **Sód [mg] 712,1** **suma cukrów prostych [g] 32,4**		zupa pomidorowa z ryżem 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 614,1** **Białko ogółem [g] 34,7** **Tłuszcz [g] 15,3** **Węglowodany ogółem [g] 94,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sód [mg] 183,6** **suma cukrów prostych [g] 38,4**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 60 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.wp.MW 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g kasza manna na mleku 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 690,9** **Białko ogółem [g] 30,8** **Tłuszcz [g] 25,4** **Węglowodany ogółem [g] 79** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5** **Błonnik pokarmowy [g] 7,9** **Sód [mg] 923,4** **suma cukrów prostych [g] 15,2**	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,1** **Białko ogółem [g] 105,7** **Tłuszcz [g] 66,4** **Węglowodany ogółem [g] 297,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,8** **Sód [mg] 1 889,6** **suma cukrów prostych [g] 95**

22.11.2026 niedziela	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g sałata zielona z ol. 20 g zacierka na mleku 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 749** **Białko ogółem [g] 33,7** **Tłuszcz [g] 22,2** **Węglowodany ogółem [g] 104,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3** **Błonnik pokarmowy [g] 4,1** **Sód [mg] 531,8** **suma cukrów prostych [g] 28,8**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 545** **Białko ogółem [g] 32,4** **Tłuszcz [g] 9,7** **Węglowodany ogółem [g] 92** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sód [mg] 259,9** **suma cukrów prostych [g] 36,5**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob.duda 30 g, Zawiera: **GOR** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 656** **Białko ogółem [g] 36,3** **Tłuszcz [g] 20,4** **Węglowodany ogółem [g] 83,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 676,2** **suma cukrów prostych [g] 19,6**	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,5** **Białko ogółem [g] 108** **Tłuszcz [g] 54,6** **Węglowodany ogółem [g] 294,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sód [mg] 1 538,4** **suma cukrów prostych [g] 93,9**
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 501,6** **Białko ogółem [g] 27,9** **Tłuszcz [g] 24,2** **Węglowodany ogółem [g] 42** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3** **Błonnik pokarmowy [g] 4,7** **Sód [mg] 815** **suma cukrów prostych [g] 2,9**	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,4** **Białko ogółem [g] 3,1** **Tłuszcz [g] 3,4** **Węglowodany ogółem [g] 18,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 2,5** **Sód [mg] 39,8** **suma cukrów prostych [g] 2,6**	zupa pomidorowa z ryżem 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 564,7** **Białko ogółem [g] 34,2** **Tłuszcz [g] 12,7** **Węglowodany ogółem [g] 87,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 17** **Sód [mg] 182,2** **suma cukrów prostych [g] 34,6**	jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,8** **Białko ogółem [g] 0,7** **Tłuszcz [g] 0,7** **Węglowodany ogółem [g] 21,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 3,6** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.wp.MW 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,9** **Białko ogółem [g] 20,9** **Tłuszcz [g] 20,9** **Węglowodany ogółem [g] 44,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,9** **Sód [mg] 703,6** **suma cukrów prostych [g] 5,8**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 834,4** **Białko ogółem [g] 93,6** **Tłuszcz [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 223,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Sód [mg] 1 820,2** **suma cukrów prostych [g] 54,1**

22.11.2026 niedziela	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g sałata zielona z ol. 20 g zacierka na mleku 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 799,2** **Białko ogółem [g] 34,6** **Tłuszcz [g] 14,9** **Węglowodany ogółem [g] 135,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 9,1** **Sód [mg] 535,9** **suma cukrów prostych [g] 52,9**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 545** **Białko ogółem [g] 32,4** **Tłuszcz [g] 9,7** **Węglowodany ogółem [g] 92** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sód [mg] 259,9** **suma cukrów prostych [g] 36,5**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob.duda 30 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) banan 200 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 661,5** **Białko ogółem [g] 34,2** **Tłuszcz [g] 10,7** **Węglowodany ogółem [g] 110,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 6,2** **Sód [mg] 673,2** **suma cukrów prostych [g] 40,3**	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,2** **Białko ogółem [g] 106,8** **Tłuszcz [g] 37,6** **Węglowodany ogółem [g] 351,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Sód [mg] 1 539,5** **suma cukrów prostych [g] 138,7**
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g sałata zielona z ol. 20 g zacierka na mleku 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 200 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 800,5** **Białko ogółem [g] 34,5** **Tłuszcz [g] 23,2** **Węglowodany ogółem [g] 116,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5** **Błonnik pokarmowy [g] 7,2** **Sód [mg] 504,3** **suma cukrów prostych [g] 39,1**	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 9**	zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 518,1** **Białko ogółem [g] 32** **Tłuszcz [g] 9,6** **Węglowodany ogółem [g] 85,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sód [mg] 258,7** **suma cukrów prostych [g] 32,7**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob.duda 30 g, Zawiera: **GOR** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 695,8** **Białko ogółem [g] 42,6** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 98,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 5** **Sód [mg] 750,1** **suma cukrów prostych [g] 27,9**	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,4** **Białko ogółem [g] 126,8** **Tłuszcz [g] 56,1** **Węglowodany ogółem [g] 335,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Sód [mg] 1 748,6** **suma cukrów prostych [g] 124**

22.11.2026 niedziela	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 378,7** **Białko ogółem [g] 13,7** **Tłuszcz [g] 12,7** **Węglowodany ogółem [g] 51,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 6** **Sód [mg] 366,6** **suma cukrów prostych [g] 12,1**	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 200 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 278,1** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 4,7** **Węglowodany ogółem [g] 50,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,2** **Sód [mg] 75,6** **suma cukrów prostych [g] 19,6**	zupa pomidorowa z ryżem 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 100 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 120 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 472,1** **Białko ogółem [g] 29,1** **Tłuszcz [g] 10,6** **Węglowodany ogółem [g] 73** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **Sód [mg] 215,8** **suma cukrów prostych [g] 30,5**	kisiel z rodzynkami 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 43,5** **Białko ogółem [g] 0,3** **Tłuszcz [g] 0,1** **Węglowodany ogółem [g] 10,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,8** **Sód [mg] 18,2** **suma cukrów prostych [g] 2,6**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob.duda 30 g, Zawiera: **GOR** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 400,9** **Białko ogółem [g] 21,5** **Tłuszcz [g] 15,4** **Węglowodany ogółem [g] 43,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 5,2** **Sód [mg] 610,7** **suma cukrów prostych [g] 5,3**	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 667,8** **Białko ogółem [g] 80,2** **Tłuszcz [g] 45,8** **Węglowodany ogółem [g] 242,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **Sód [mg] 1 357,4** **suma cukrów prostych [g] 79,1**
23.11.2026 poniedziałek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** sałatka makaron.raz, fasola czerw.,brokuł,jajo,maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR** sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 818,9** **Białko ogółem [g] 23,9** **Tłuszcz [g] 21,9** **Węglowodany ogółem [g] 130,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sód [mg] 655,9** **suma cukrów prostych [g] 36,6**		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pierogi leniwe got. z masłem. 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g, Zawiera: **SEL** sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 759,8** **Białko ogółem [g] 39,9** **Tłuszcz [g] 16,4** **Węglowodany ogółem [g] 123,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **Sód [mg] 275,9** **suma cukrów prostych [g] 40,3**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 466,3** **Białko ogółem [g] 15,9** **Tłuszcz [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 70,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5** **Błonnik pokarmowy [g] 6,7** **Sód [mg] 809,1** **suma cukrów prostych [g] 1,5**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,5** **Białko ogółem [g] 85,3** **Tłuszcz [g] 53,4** **Węglowodany ogółem [g] 337,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **Błonnik pokarmowy [g] 47,2** **Sód [mg] 1 812,9** **suma cukrów prostych [g] 86,5**

23.11.2026 poniedziałek	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 789,3** **Białko ogółem [g] 30,4** **Tłuszcz [g] 21,1** **Węglowodany ogółem [g] 123,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3** **Błonnik pokarmowy [g] 10,5** **Sód [mg] 832** **suma cukrów prostych [g] 42,6**		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,3** **Białko ogółem [g] 39,4** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 99,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sód [mg] 162,5** **suma cukrów prostych [g] 27,8**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 588,2** **Białko ogółem [g] 24,8** **Tłuszcz [g] 16,9** **Węglowodany ogółem [g] 86** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7** **Błonnik pokarmowy [g] 2,7** **Sód [mg] 694,8** **suma cukrów prostych [g] 10,4**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,3** **Białko ogółem [g] 100,2** **Tłuszcz [g] 56** **Węglowodany ogółem [g] 322,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Sód [mg] 1 761,3** **suma cukrów prostych [g] 88,9**

23.11.2026 poniedziałek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora, rukoli, og.św., słon. i ol.z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 368,8** **Białko ogółem [g] 14,5** **Tłuszcz [g] 13,8** **Węglowodany ogółem [g] 45,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 5,7** **Sód [mg] 1 040,8** **suma cukrów prostych [g] 2,2**	zupa ryżowa 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 155,4** **Białko ogółem [g] 3,1** **Tłuszcz [g] 4,7** **Węglowodany ogółem [g] 26,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 2,1** **Sód [mg] 35,9** **suma cukrów prostych [g] 2,4**	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 612,6** **Białko ogółem [g] 38,5** **Tłuszcz [g] 15,6** **Węglowodany ogółem [g] 87,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 16,1** **Sód [mg] 167,3** **suma cukrów prostych [g] 24,9**	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5** **Białko ogółem [g] 0,9** **Tłuszcz [g] 0,9** **Węglowodany ogółem [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 4,5** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 329,5** **Białko ogółem [g] 14,6** **Tłuszcz [g] 12,5** **Węglowodany ogółem [g] 38,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 670,4** **suma cukrów prostych [g] 1**	kanapka50g z serem żółtym30g, masł.5g i og. kisz20g. sał ziel.5g 1 szt, Zawiera: **MLE, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,5** **Białko ogółem [g] 10,6** **Tłuszcz [g] 11,6** **Węglowodany ogółem [g] 23** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 4,4** **Sód [mg] 639,2** **suma cukrów prostych [g] 0,9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 812,3** **Białko ogółem [g] 82,2** **Tłuszcz [g] 59,1** **Węglowodany ogółem [g] 248,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Sód [mg] 2 558,1** **suma cukrów prostych [g] 31,4**

23.11.2026 poniedziałek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 661,8** **Białko ogółem [g] 26,8** **Tłuszcz [g] 10,8** **Węglowodany ogółem [g] 119,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 10,4** **Sód [mg] 777,1** **suma cukrów prostych [g] 37,3**		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,3** **Białko ogółem [g] 39,4** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 99,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sód [mg] 162,5** **suma cukrów prostych [g] 27,8**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g polędwica dr.z pasieki NP 40 g sałata zielona z ol. 20 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 742,7** **Białko ogółem [g] 30,1** **Tłuszcz [g] 12,5** **Węglowodany ogółem [g] 131,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 8,5** **Sód [mg] 700,1** **suma cukrów prostych [g] 41,3**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,3** **Białko ogółem [g] 101,9** **Tłuszcz [g] 41,3** **Węglowodany ogółem [g] 363,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7** **Sód [mg] 1 711,7** **suma cukrów prostych [g] 114,5**

23.11.2026 poniedziałek	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 200 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 597,2** **Białko ogółem [g] 27,5** **Tłuszcz [g] 12,4** **Węglowodany ogółem [g] 97,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 9** **Sód [mg] 678,1** **suma cukrów prostych [g] 37,1**	ryż na ml. z borówkami 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 396,8** **Białko ogółem [g] 13,7** **Tłuszcz [g] 5,5** **Węglowodany ogółem [g] 74,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1** **Błonnik pokarmowy [g] 2,7** **Sód [mg] 116,7** **suma cukrów prostych [g] 12,4**	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 623,1** **Białko ogółem [g] 38,2** **Tłuszcz [g] 15,1** **Węglowodany ogółem [g] 92,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,5** **Sód [mg] 160,3** **suma cukrów prostych [g] 27,6**	budyń 200 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 148,4** **Białko ogółem [g] 6,3** **Tłuszcz [g] 3,7** **Węglowodany ogółem [g] 22,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 83,3** **suma cukrów prostych [g] 10**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 435,1** **Białko ogółem [g] 26,5** **Tłuszcz [g] 10,6** **Węglowodany ogółem [g] 60** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 632,5** **suma cukrów prostych [g] 16**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,1** **Białko ogółem [g] 117,8** **Tłuszcz [g] 49,6** **Węglowodany ogółem [g] 360,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9** **Sód [mg] 1 742,9** **suma cukrów prostych [g] 111,2**
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 60 g jabłko pieczone 200 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 362,1** **Białko ogółem [g] 13,1** **Tłuszcz [g] 8,3** **Węglowodany ogółem [g] 59,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 8,3** **Sód [mg] 672,9** **suma cukrów prostych [g] 21,8**	ryż na ml. z borówkami 200 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 317,4** **Białko ogółem [g] 11** **Tłuszcz [g] 4,4** **Węglowodany ogółem [g] 59,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,5** **Błonnik pokarmowy [g] 2,1** **Sód [mg] 93,4** **suma cukrów prostych [g] 9,9**	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 200 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pierogi leniwe got. z masłem. 180 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 434,6** **Białko ogółem [g] 23,7** **Tłuszcz [g] 9,8** **Węglowodany ogółem [g] 67,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 9,3** **Sód [mg] 100,7** **suma cukrów prostych [g] 20,6**	budyń 200 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 148,4** **Białko ogółem [g] 6,3** **Tłuszcz [g] 3,7** **Węglowodany ogółem [g] 22,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 83,3** **suma cukrów prostych [g] 10**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g polędwica dr.z pasieki NP 40 g sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 344,3** **Białko ogółem [g] 11,4** **Tłuszcz [g] 12** **Węglowodany ogółem [g] 47** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 520,4** **suma cukrów prostych [g] 0,9**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 701,3** **Białko ogółem [g] 71,1** **Tłuszcz [g] 40,5** **Węglowodany ogółem [g] 269,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21** **Błonnik pokarmowy [g] 24** **Sód [mg] 1 542,7** **suma cukrów prostych [g] 71,3**

24.11.2026 wtorek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g, Zawiera: **JAJ, GOR** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 472** **Białko ogółem [g] 21,4** **Tłuszcz [g] 13,7** **Węglowodany ogółem [g] 64,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,2** **Błonnik pokarmowy [g] 8,6** **Sód [mg] 1 394,9** **suma cukrów prostych [g] 7,5**		zupa brokułowa z makaronem 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) bitka drob. w sosie jarzynowym 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałatka z buraczka czerwonego got. z maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR**, (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 604,1** **Białko ogółem [g] 37,1** **Tłuszcz [g] 11,4** **Węglowodany ogółem [g] 97,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sód [mg] 393** **suma cukrów prostych [g] 40,2**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 653,5** **Białko ogółem [g] 32,5** **Tłuszcz [g] 20,9** **Węglowodany ogółem [g] 83,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1** **Błonnik pokarmowy [g] 8,5** **Sód [mg] 774,2** **suma cukrów prostych [g] 17**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) rogal z marmoladą 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 7,2** **Węglowodany ogółem [g]** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,6** **Białko ogółem [g] 100** **Tłuszcz [g] 53,2** **Węglowodany ogółem [g] 244,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **Sód [mg] 2 562,1** **suma cukrów prostych [g] 64,7**

24.11.2026 wtorek	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g sałata zielona z ol. 20 g ryż na mleku 200 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 667,8** **Białko ogółem [g] 31** **Tłuszcz [g] 24,6** **Węglowodany ogółem [g] 79,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7** **Błonnik pokarmowy [g] 3,1** **Sód [mg] 805,7** **suma cukrów prostych [g] 16**		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 543,1** **Białko ogółem [g] 35,5** **Tłuszcz [g] 5,9** **Węglowodany ogółem [g] 94,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,4** **Sód [mg] 210,4** **suma cukrów prostych [g] 39,7**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 568,6** **Białko ogółem [g] 31,1** **Tłuszcz [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 73,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,4** **Sód [mg] 561** **suma cukrów prostych [g] 14,8**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) rogal z marmoladą 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 7,2** **Węglowodany ogółem [g]** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,5** **Białko ogółem [g] 106,6** **Tłuszcz [g] 55,3** **Węglowodany ogółem [g] 247,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **Sód [mg] 1 577,1** **suma cukrów prostych [g] 70,5**
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 100 g, Zawiera: **JAJ, GOR** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 368,1** **Białko ogółem [g] 17,4** **Tłuszcz [g] 12,1** **Węglowodany ogółem [g] 46,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3** **Błonnik pokarmowy [g] 6,3** **Sód [mg] 1 280,3** **suma cukrów prostych [g] 1,1**	płatki owsiane z ml. 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 169,8** **Białko ogółem [g] 8,2** **Tłuszcz [g] 4,8** **Węglowodany ogółem [g] 24,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,7** **Sód [mg] 71,4** **suma cukrów prostych [g] 7,9**	zupa brokułowa z makaronem 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sałatka z buraczka czerwonego got. z olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 495** **Białko ogółem [g] 35,5** **Tłuszcz [g] 5,4** **Węglowodany ogółem [g] 83,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,4** **Sód [mg] 368,3** **suma cukrów prostych [g] 36**	jabłko 300 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,2** **Białko ogółem [g] 1,1** **Tłuszcz [g] 1,1** **Węglowodany ogółem [g] 32,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 5,4** **Sód [mg] 5,4** **suma cukrów prostych [g]**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 90 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 455,5** **Białko ogółem [g] 23,5** **Tłuszcz [g] 16** **Węglowodany ogółem [g] 53** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 6,4** **Sód [mg] 645,5** **suma cukrów prostych [g] 5,8**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 40 g sałata zielona z ol. 5 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 206,1** **Białko ogółem [g] 8,5** **Tłuszcz [g] 10,2** **Węglowodany ogółem [g] 19,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 3,4** **Sód [mg] 183,9** **suma cukrów prostych [g] 0,8**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 818,7** **Białko ogółem [g] 94,2** **Tłuszcz [g] 49,6** **Węglowodany ogółem [g] 259,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40,6** **Sód [mg] 2 554,8** **suma cukrów prostych [g] 51,6**

24.11.2026 wtorek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g sałata zielona z ol. 20 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 576,1** **Białko ogółem [g] 22,5** **Tłuszcz [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 95,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,5** **Błonnik pokarmowy [g] 7,9** **Sód [mg] 415** **suma cukrów prostych [g] 33,2**		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 543,1** **Białko ogółem [g] 35,5** **Tłuszcz [g] 5,9** **Węglowodany ogółem [g] 94,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,4** **Sód [mg] 210,4** **suma cukrów prostych [g] 39,7**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 672,7** **Białko ogółem [g] 38,1** **Tłuszcz [g] 16,8** **Węglowodany ogółem [g] 94,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,4** **Sód [mg] 660,8** **suma cukrów prostych [g] 21,7**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) rogal z marmoladą 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 7,2** **Węglowodany ogółem [g]** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,9** **Białko ogółem [g] 105,1** **Tłuszcz [g] 42,7** **Węglowodany ogółem [g] 285,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **Sód [mg] 1 286,2** **suma cukrów prostych [g] 94,6**
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 484,2** **Białko ogółem [g] 24,4** **Tłuszcz [g] 21,7** **Węglowodany ogółem [g] 48** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10** **Błonnik pokarmowy [g] 2,3** **Sód [mg] 395,4** **suma cukrów prostych [g] 8,7**	płatki ows. na mleku z rodzynkami 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 295,3** **Białko ogółem [g] 11,9** **Tłuszcz [g] 7** **Węglowodany ogółem [g] 48,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 95,2** **suma cukrów prostych [g] 10,3**	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,7** **Białko ogółem [g] 37,6** **Tłuszcz [g] 6,5** **Węglowodany ogółem [g] 89,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,5** **Błonnik pokarmowy [g] 17,3** **Sód [mg] 215** **suma cukrów prostych [g] 38,3**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 647,9** **Białko ogółem [g] 36,9** **Tłuszcz [g] 21,4** **Węglowodany ogółem [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4** **Błonnik pokarmowy [g] 4,3** **Sód [mg] 573,5** **suma cukrów prostych [g] 24,5**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 395,1** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,7** **Białko ogółem [g] 127,6** **Tłuszcz [g] 66,7** **Węglowodany ogółem [g] 303,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **Sód [mg] 1 750,2** **suma cukrów prostych [g] 90,7**

24.11.2026 wtorek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 348** **Białko ogółem [g] 18,2** **Tłuszcz [g] 14,6** **Węglowodany ogółem [g] 34,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 418,4** **suma cukrów prostych [g] 1**	płatki ows. na mleku z rodzynkami 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 236,2** **Białko ogółem [g] 9,5** **Tłuszcz [g] 5,6** **Węglowodany ogółem [g] 38,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 76,1** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	zupa brokułowa z makaronem 200 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 90 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 100 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 371,9** **Białko ogółem [g] 27,1** **Tłuszcz [g] 3,8** **Węglowodany ogółem [g] 63,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 13** **Sód [mg] 146,2** **suma cukrów prostych [g] 29,1**	jabłko pieczone 150 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75** **Białko ogółem [g] 0,6** **Tłuszcz [g] 0,6** **Węglowodany ogółem [g] 18,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 3** **suma cukrów prostych [g] 14,6**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 70 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 325,8** **Białko ogółem [g] 18,3** **Tłuszcz [g] 10,5** **Węglowodany ogółem [g] 38,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,6** **Sód [mg] 471,6** **suma cukrów prostych [g] 5,1**	herbata zielona b/c 200 ml, , (Danie gotowane) rogal z marmoladą 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 7,2** **Węglowodany ogółem [g]** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 688,9** **Białko ogółem [g] 82,7** **Tłuszcz [g] 42,3** **Węglowodany ogółem [g] 193,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **Sód [mg] 1 115,3** **suma cukrów prostych [g] 58,1**
25.11.2026 środa	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kiełbasą podl. 350 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, GOR, GLU**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 760,6** **Białko ogółem [g] 35,6** **Tłuszcz [g] 19,5** **Węglowodany ogółem [g] 112,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,8** **Błonnik pokarmowy [g] 15,9** **Sód [mg] 1 355,7** **suma cukrów prostych [g] 28,4**		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) naleśniki z serem białym 2 szt, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEZ, ORZ**, (Danie smażone) bita śmietana 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEZ, ORZ** mus borówkowy 50 g sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 913,6** **Białko ogółem [g] 36,9** **Tłuszcz [g] 23** **Węglowodany ogółem [g] 149,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **Sód [mg] 543,5** **suma cukrów prostych [g] 59**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z brzoskwiń 25 g kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 435,8** **Białko ogółem [g] 14,1** **Tłuszcz [g] 14,1** **Węglowodany ogółem [g] 61,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 6,9** **Sód [mg] 848,3** **suma cukrów prostych [g] 10**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200** **Białko ogółem [g] 93,1** **Tłuszcz [g] 59,6** **Węglowodany ogółem [g] 333,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Błonnik pokarmowy [g] 42,8** **Sód [mg] 2 842** **suma cukrów prostych [g] 103,7**

25.11.2026 środa	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 200 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 714,5** **Białko ogółem [g] 29,4** **Tłuszcz [g] 18,8** **Węglowodany ogółem [g] 105,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5** **Błonnik pokarmowy [g] 7,7** **Sód [mg] 767,9** **suma cukrów prostych [g] 37,4**		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 753,5** **Białko ogółem [g] 40,2** **Tłuszcz [g] 16,5** **Węglowodany ogółem [g] 122,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **Sód [mg] 259,5** **suma cukrów prostych [g] 38,1**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z brzoskwiń 25 g kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 558,3** **Białko ogółem [g] 22,7** **Tłuszcz [g] 18** **Węglowodany ogółem [g] 77,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 2,5** **Sód [mg] 734** **suma cukrów prostych [g] 18,7**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,3** **Białko ogółem [g] 98,8** **Tłuszcz [g] 56,3** **Węglowodany ogółem [g] 315,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Sód [mg] 1 855,9** **suma cukrów prostych [g] 100,5**
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kiełbasą podl. 250 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, GOR, GLU**, (Danie gotowane) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 457,6** **Białko ogółem [g] 23** **Tłuszcz [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 61,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1** **Błonnik pokarmowy [g] 8,2** **Sód [mg] 939,3** **suma cukrów prostych [g] 4,2**	budyń bez cukru 250 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 133,1** **Białko ogółem [g] 4,5** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 23,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 59,1** **suma cukrów prostych [g] 7,4**	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 731,4** **Białko ogółem [g] 39,4** **Tłuszcz [g] 16,5** **Węglowodany ogółem [g] 117,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6** **Sód [mg] 538,4** **suma cukrów prostych [g] 37,6**	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5** **Białko ogółem [g] 0,9** **Tłuszcz [g] 0,9** **Węglowodany ogółem [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 4,5** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 333,4** **Białko ogółem [g] 12,8** **Tłuszcz [g] 13,7** **Węglowodany ogółem [g] 38,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 710,7** **suma cukrów prostych [g] 1**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849** **Białko ogółem [g] 87,1** **Tłuszcz [g] 50,6** **Węglowodany ogółem [g] 276,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5** **Sód [mg] 2 346,5** **suma cukrów prostych [g] 56,5**

25.11.2026 środa	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g szynka wp.got.NP bzgl 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 732,7** **Białko ogółem [g] 32,3** **Tłuszcz [g] 13,6** **Węglowodany ogółem [g] 121,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 8,9** **Sód [mg] 831,2** **suma cukrów prostych [g] 45,7**		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 702,4** **Białko ogółem [g] 39,1** **Tłuszcz [g] 16,1** **Węglowodany ogółem [g] 110,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **Sód [mg] 253** **suma cukrów prostych [g] 31,1**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 605,1** **Białko ogółem [g] 28,8** **Tłuszcz [g] 12,9** **Węglowodany ogółem [g] 95,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,4** **Sód [mg] 795,7** **suma cukrów prostych [g] 26,4**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,2** **Białko ogółem [g] 106,7** **Tłuszcz [g] 45,6** **Węglowodany ogółem [g] 336,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Sód [mg] 1 974,4** **suma cukrów prostych [g] 109,5**
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 543,4** **Białko ogółem [g] 31** **Tłuszcz [g] 10,2** **Węglowodany ogółem [g] 83,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 769,6** **suma cukrów prostych [g] 18,1**	budyń czekoladowy 250 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 186,4** **Białko ogółem [g] 7,9** **Tłuszcz [g] 4,6** **Węglowodany ogółem [g] 28,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 0,2** **Sód [mg] 104,2** **suma cukrów prostych [g] 12,6**	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 753,5** **Białko ogółem [g] 40,2** **Tłuszcz [g] 16,5** **Węglowodany ogółem [g] 122,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **Sód [mg] 259,5** **suma cukrów prostych [g] 38,1**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617,2** **Białko ogółem [g] 31,9** **Tłuszcz [g] 14,9** **Węglowodany ogółem [g] 90,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3** **Błonnik pokarmowy [g] 3,5** **Sód [mg] 841,6** **suma cukrów prostych [g] 22,3**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285** **Białko ogółem [g] 123,1** **Tłuszcz [g] 51,5** **Węglowodany ogółem [g] 347,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **Sód [mg] 2 141,4** **suma cukrów prostych [g] 105,5**

25.11.2026 środa	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 441,6** **Białko ogółem [g] 15,9** **Tłuszcz [g] 13,4** **Węglowodany ogółem [g] 65,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5** **Błonnik pokarmowy [g] 8,8** **Sód [mg] 680** **suma cukrów prostych [g] 22,5**	budyń czekoladowy 200 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 149,1** **Białko ogółem [g] 6,3** **Tłuszcz [g] 3,7** **Węglowodany ogółem [g] 22,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,2** **Sód [mg] 83,4** **suma cukrów prostych [g] 10,1**	zupa ziemniaczana dietet. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 90 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 629,8** **Białko ogółem [g] 33,3** **Tłuszcz [g] 13,6** **Węglowodany ogółem [g] 103,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **Sód [mg] 227,3** **suma cukrów prostych [g] 32**	kisiel 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 14,9** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 3,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,2** **Sód [mg] 16,1** **suma cukrów prostych [g] 2,5**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** dżemik z brzoskwiń 25 g kiełb.krak.drob.duda 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 324** **Białko ogółem [g] 12,8** **Tłuszcz [g] 8,6** **Węglowodany ogółem [g] 47,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,7** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 710,4** **suma cukrów prostych [g] 9,4**	deser "gerber" 125 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 51** **Białko ogółem [g] 0,3** **Tłuszcz [g] 0,2** **Węglowodany ogółem [g] 11** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 610,4** **Białko ogółem [g] 68,6** **Tłuszcz [g] 39,5** **Węglowodany ogółem [g] 254,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,4** **Sód [mg] 1 717,2** **suma cukrów prostych [g] 76,5**

26.11.2026 czwartek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 688,3** **Białko ogółem [g] 30,4** **Tłuszcz [g] 25** **Węglowodany ogółem [g] 83,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6** **Błonnik pokarmowy [g] 10,1** **Sód [mg] 842,5** **suma cukrów prostych [g] 19,8**		zupa ryżowa 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) kotlet mielony 110 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie smażone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałatka z brokuła, kalaf.,pom, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 705,1** **Białko ogółem [g] 37,3** **Tłuszcz [g] 17,7** **Węglowodany ogółem [g] 108** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,5** **Sód [mg] 595,6** **suma cukrów prostych [g] 31,6**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar,piecz.og.św. z maj. 150 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, GOR, GLU**, (Danie gotowane) sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 499,5** **Białko ogółem [g] 18,5** **Tłuszcz [g] 7,5** **Węglowodany ogółem [g] 87,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 8,1** **Sód [mg] 965,8** **suma cukrów prostych [g] 1,9**	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 395,1** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,5** **Białko ogółem [g] 96,2** **Tłuszcz [g] 56,3** **Węglowodany ogółem [g] 308,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7** **Sód [mg] 2 799** **suma cukrów prostych [g] 54**

26.11.2026 czwartek	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 751,1** **Białko ogółem [g] 35,1** **Tłuszcz [g] 25,2** **Węglowodany ogółem [g] 98,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9** **Błonnik pokarmowy [g] 6,1** **Sód [mg] 544,2** **suma cukrów prostych [g] 21,7**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 579,3** **Białko ogółem [g] 30,5** **Tłuszcz [g] 10,8** **Węglowodany ogółem [g] 99,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Sód [mg] 251,5** **suma cukrów prostych [g] 44**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 612,5** **Białko ogółem [g] 31,1** **Tłuszcz [g] 18,1** **Węglowodany ogółem [g] 83,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 754,7** **suma cukrów prostych [g] 17**	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt, Zawiera: **MLE** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 395,1** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,5** **Białko ogółem [g] 106,7** **Tłuszcz [g] 60,2** **Węglowodany ogółem [g] 311** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Sód [mg] 1 945,5** **suma cukrów prostych [g] 83,4**

26.11.2026 czwartek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 414,9** **Białko ogółem [g] 19,8** **Tłuszcz [g] 18,1** **Węglowodany ogółem [g] 41,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 5** **Sód [mg] 468,9** **suma cukrów prostych [g] 2,5**	zupa grysikowa diet. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,3** **Białko ogółem [g] 3,2** **Tłuszcz [g] 2,5** **Węglowodany ogółem [g] 17,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 2,6** **Sód [mg] 25,6** **suma cukrów prostych [g] 1,6**	zupa ryżowa 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sałatka z brokuła, kalaf.pom, kukur.,og.św bez majon. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 568,2** **Białko ogółem [g] 31,7** **Tłuszcz [g] 12,3** **Węglowodany ogółem [g] 91** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 16,3** **Sód [mg] 439,1** **suma cukrów prostych [g] 29,2**	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5** **Białko ogółem [g] 0,9** **Tłuszcz [g] 0,9** **Węglowodany ogółem [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 4,5** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,6** **Białko ogółem [g] 28,7** **Tłuszcz [g] 22** **Węglowodany ogółem [g] 39,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 1 118,6** **suma cukrów prostych [g] 0,9**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) kanapka chleb żytni 25g z masł.5g, szynką wp,30g i sałatą ziel.5g 1 szt, Zawiera: **MLE, GLU** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 195,4** **Białko ogółem [g] 9,6** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 25** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1,5** **Sód [mg] 432** **suma cukrów prostych [g] 0,4**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,9** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 61,9** **Węglowodany ogółem [g] 241,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Sód [mg] 2 488,7** **suma cukrów prostych [g] 34,6**

26.11.2026 czwartek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 200 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 671,4** **Białko ogółem [g] 29** **Tłuszcz [g] 10,5** **Węglowodany ogółem [g] 120** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 9,8** **Sód [mg] 443,9** **suma cukrów prostych [g] 33,9**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 579,3** **Białko ogółem [g] 30,5** **Tłuszcz [g] 10,8** **Węglowodany ogółem [g] 99,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Sód [mg] 251,5** **suma cukrów prostych [g] 44**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 671,9** **Białko ogółem [g] 32,8** **Tłuszcz [g] 10,8** **Węglowodany ogółem [g] 115,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 8,2** **Sód [mg] 796** **suma cukrów prostych [g] 37,4**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 395,1** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,2** **Białko ogółem [g] 102,3** **Tłuszcz [g] 38,2** **Węglowodany ogółem [g] 364,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8** **Błonnik pokarmowy [g] 37,5** **Sód [mg] 1 886,5** **suma cukrów prostych [g] 116**

26.11.2026 czwartek	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 70 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 680,2** **Białko ogółem [g] 32,6** **Tłuszcz [g] 24** **Węglowodany ogółem [g] 85,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5** **Błonnik pokarmowy [g] 5,4** **Sód [mg] 492,8** **suma cukrów prostych [g] 19,5**	kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,3** **Białko ogółem [g] 10,5** **Tłuszcz [g] 5,2** **Węglowodany ogółem [g] 26,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 103,9** **suma cukrów prostych [g] 11,4**	zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,7** **Białko ogółem [g] 30,2** **Tłuszcz [g] 10,7** **Węglowodany ogółem [g] 93** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1** **Błonnik pokarmowy [g] 17** **Sód [mg] 251,1** **suma cukrów prostych [g] 40,6**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 550,2** **Białko ogółem [g] 29,9** **Tłuszcz [g] 18,5** **Węglowodany ogółem [g] 67,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6** **Błonnik pokarmowy [g] 3,5** **Sód [mg] 666,9** **suma cukrów prostych [g] 19,7**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 395,1** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,5** **Białko ogółem [g] 118,8** **Tłuszcz [g] 66,8** **Węglowodany ogółem [g] 314,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Sód [mg] 1 981,8** **suma cukrów prostych [g] 100**

26.11.2026 czwartek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 340,7** **Białko ogółem [g] 21,4** **Tłuszcz [g] 10,7** **Węglowodany ogółem [g] 38,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,9** **Błonnik pokarmowy [g] 5,3** **Sód [mg] 412,9** **suma cukrów prostych [g] 8,5**	kasza manna z dżemem brzosk. 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 202,1** **Białko ogółem [g] 8,2** **Tłuszcz [g] 3,4** **Węglowodany ogółem [g] 35,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 2,1** **Sód [mg] 56** **suma cukrów prostych [g] 12,9**	zupa ryżowa 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprz./gotowane/ 90 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 120 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 496,1** **Białko ogółem [g] 26,5** **Tłuszcz [g] 11** **Węglowodany ogółem [g] 79,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6** **Błonnik pokarmowy [g] 14,1** **Sód [mg] 206,5** **suma cukrów prostych [g] 33,5**	jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 0,8** **Tłuszcz [g] 0,8** **Węglowodany ogółem [g] 24,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 4** **suma cukrów prostych [g] 19,4**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 333,9** **Białko ogółem [g] 15,1** **Tłuszcz [g] 10,7** **Węglowodany ogółem [g] 43,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 5,1** **Sód [mg] 715,3** **suma cukrów prostych [g] 1**	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt, Zawiera: **MLE** herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 29,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 395,1** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 683,4** **Białko ogółem [g] 82** **Tłuszcz [g] 42,7** **Węglowodany ogółem [g] 251,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6** **Sód [mg] 1 789,8** **suma cukrów prostych [g] 76**