Jadłospisy za okres od dnia 18.10.2026 do dnia 27.10.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.10.2026 niedziela	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** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 782,6** **Białko ogółem [g] 36,9** **Tłuszcz [g] 30,3** **Węglowodany ogółem [g] 89,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4** **Błonnik pokarmowy [g] 9,6** **Sód [mg] 945,6** **suma cukrów prostych [g] 19,6**		zupa ryżowa 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 752,7** **Białko ogółem [g] 36,4** **Tłuszcz [g] 18,5** **Węglowodany ogółem [g] 119,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Sód [mg] 279,9** **suma cukrów prostych [g] 37,3**		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** pasta z sera białego i ogórka kiszonego 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 451** **Białko ogółem [g] 22,1** **Tłuszcz [g] 13,7** **Węglowodany ogółem [g] 58,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 7,4** **Sód [mg] 618,1** **suma cukrów prostych [g] 6,6**	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 16,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,9** **Białko ogółem [g] 99,1** **Tłuszcz [g] 65,1** **Węglowodany ogółem [g] 284,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **Sód [mg] 1 900** **suma cukrów prostych [g] 70,7**
	D02.Łatwo strawna	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 649** **Białko ogółem [g] 33,3** **Tłuszcz [g] 22,8** **Węglowodany ogółem [g] 79,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,1** **Sód [mg] 728,5** **suma cukrów prostych [g] 12,5**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 668,6** **Białko ogółem [g] 34,5** **Tłuszcz [g] 13,2** **Węglowodany ogółem [g] 113,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **Sód [mg] 361,6** **suma cukrów prostych [g] 38,1**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 611,5** **Białko ogółem [g] 32,3** **Tłuszcz [g] 18,1** **Węglowodany ogółem [g] 82** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5** **Błonnik pokarmowy [g] 4,1** **Sód [mg] 476,3** **suma cukrów prostych [g] 17**	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 16,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,7** **Białko ogółem [g] 103,8** **Tłuszcz [g] 56,7** **Węglowodany ogółem [g] 291,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **Sód [mg] 1 622,8** **suma cukrów prostych [g] 74,8**

18.10.2026 niedziela	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 twardo 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 431,3** **Białko ogółem [g] 20,7** **Tłuszcz [g] 20,3** **Węglowodany ogółem [g] 40,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8** **Błonnik pokarmowy [g] 4,9** **Sód [mg] 650,5** **suma cukrów prostych [g] 1,6**	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 ryżowa 300 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z cioł. i ol.z oliwek 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 694,7** **Białko ogółem [g] 35,3** **Tłuszcz [g] 17,5** **Węglowodany ogółem [g] 107,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 16,7** **Sód [mg] 271,5** **suma cukrów prostych [g] 33**	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** pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 391,6** **Białko ogółem [g] 21,3** **Tłuszcz [g] 13,6** **Węglowodany ogółem [g] 45,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,9** **Sód [mg] 415,4** **suma cukrów prostych [g] 6,6**	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] 1 813,8** **Białko ogółem [g] 87,9** **Tłuszcz [g] 59,5** **Węglowodany ogółem [g] 243,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **Sód [mg] 1 456,8** **suma cukrów prostych [g] 52**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 746,9** **Białko ogółem [g] 35,4** **Tłuszcz [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 126,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8** **Błonnik pokarmowy [g] 10,1** **Sód [mg] 824,3** **suma cukrów prostych [g] 49,2**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 668,6** **Białko ogółem [g] 34,5** **Tłuszcz [g] 13,2** **Węglowodany ogółem [g] 113,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **Sód [mg] 361,6** **suma cukrów prostych [g] 38,1**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 536,7** **Białko ogółem [g] 32,2** **Tłuszcz [g] 9,9** **Węglowodany ogółem [g] 81,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 4,1** **Sód [mg] 475,4** **suma cukrów prostych [g] 17**	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 16,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,8** **Białko ogółem [g] 105,8** **Tłuszcz [g] 38,5** **Węglowodany ogółem [g] 338,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Sód [mg] 1 717,7** **suma cukrów prostych [g] 111,5**

18.10.2026 niedziela	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 650,7** **Białko ogółem [g] 37,5** **Tłuszcz [g] 17** **Węglowodany ogółem [g] 88,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 781,5** **suma cukrów prostych [g] 18,6**	kasza jaglana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 191,1** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 5,2** **Węglowodany ogółem [g] 26,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9** **Błonnik pokarmowy [g] 0,7** **Sód [mg] 103,9** **suma cukrów prostych [g] 11,2**	zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 668,6** **Białko ogółem [g] 34,5** **Tłuszcz [g] 13,2** **Węglowodany ogółem [g] 113,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **Sód [mg] 361,6** **suma cukrów prostych [g] 38,1**	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. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 579** **Białko ogółem [g] 35,6** **Tłuszcz [g] 12,1** **Węglowodany ogółem [g] 83,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 491,2** **suma cukrów prostych [g] 22**	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 16,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295** **Białko ogółem [g] 128,1** **Tłuszcz [g] 54,1** **Węglowodany ogółem [g] 337,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Sód [mg] 1 870,6** **suma cukrów prostych [g] 105,3**
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 150 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 330,6** **Białko ogółem [g] 16,1** **Tłuszcz [g] 13,8** **Węglowodany ogółem [g] 35,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7** **Błonnik pokarmowy [g] 1,6** **Sód [mg] 486,8** **suma cukrów prostych [g] 5,6**	kasza jaglana z rodzynkami 150 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 149,1** **Białko ogółem [g] 6,7** **Tłuszcz [g] 3,2** **Węglowodany ogółem [g] 23,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 0,9** **Sód [mg] 56,7** **suma cukrów prostych [g] 6,2**	zupa ryżowa diet. 100 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 80 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos koperkowy 20 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 70 g, , (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 329,3** **Białko ogółem [g] 23** **Tłuszcz [g] 7,5** **Węglowodany ogółem [g] 46,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 7,7** **Sód [mg] 201,1** **suma cukrów prostych [g] 15,2**	jabłko pieczone 100 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50** **Białko ogółem [g] 0,4** **Tłuszcz [g] 0,4** **Węglowodany ogółem [g] 12,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 2** **suma cukrów prostych [g] 9,7**	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 235,5** **Białko ogółem [g] 13,4** **Tłuszcz [g] 8,6** **Węglowodany ogółem [g] 26,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg] 192,2** **suma cukrów prostych [g] 4,2**	sok bobo frut 1szt 175 ml Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 52,5** **Białko ogółem [g] 0,7** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 11,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 147** **Białko ogółem [g] 60,3** **Tłuszcz [g] 33,5** **Węglowodany ogółem [g] 156,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Błonnik pokarmowy [g] 14,6** **Sód [mg] 938,8** **suma cukrów prostych [g] 40,9**

19.10.2026 poniedziałek	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** sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR** sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z ol 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 684,8** **Białko ogółem [g] 22,6** **Tłuszcz [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 110,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3** **Błonnik pokarmowy [g] 11,2** **Sód [mg] 1 421,5** **suma cukrów prostych [g] 10,4**		zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 g, Zawiera: **MLE, 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 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 960,9** **Białko ogółem [g] 38,8** **Tłuszcz [g] 25,9** **Węglowodany ogółem [g] 152,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18,4** **Sód [mg] 313,8** **suma cukrów prostych [g] 57,7**		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 kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 454,2** **Białko ogółem [g] 14,4** **Tłuszcz [g] 12,2** **Węglowodany ogółem [g] 69,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 6,6** **Sód [mg] 866,5** **suma cukrów prostych [g] 1,3**	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] 2 189,9** **Białko ogółem [g] 82,3** **Tłuszcz [g] 57,8** **Węglowodany ogółem [g] 342,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2** **Sód [mg] 2 696,3** **suma cukrów prostych [g] 75,7**
	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 gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 684,8** **Białko ogółem [g] 34,3** **Tłuszcz [g] 20,9** **Węglowodany ogółem [g] 91,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 840,2** **suma cukrów prostych [g] 21,5**		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) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 764,5** **Białko ogółem [g] 41,3** **Tłuszcz [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 114,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **Sód [mg] 204,2** **suma cukrów prostych [g] 28,2**		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 kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 568** **Białko ogółem [g] 21,6** **Tłuszcz [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 86,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 3,3** **Sód [mg] 721,6** **suma cukrów prostych [g] 6,9**	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] 2 107,3** **Białko ogółem [g] 103,7** **Tłuszcz [g] 59** **Węglowodany ogółem [g] 301** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,7** **Sód [mg] 1 860,5** **suma cukrów prostych [g] 62,9**

19.10.2026 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 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** Serek wiejski cottage cheese 1szt 200 g sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z ol 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 498,1** **Białko ogółem [g] 28,5** **Tłuszcz [g] 18,1** **Węglowodany ogółem [g] 54,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6** **Błonnik pokarmowy [g] 6,6** **Sód [mg] 1 459,4** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	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 jarzynowa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 300 g, Zawiera: **MLE, 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) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 723,2** **Białko ogółem [g] 40,8** **Tłuszcz [g] 19** **Węglowodany ogółem [g] 105** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **Sód [mg] 203,3** **suma cukrów prostych [g] 27,1**	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 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 360** **Białko ogółem [g] 14** **Tłuszcz [g] 12** **Węglowodany ogółem [g] 47,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 5,8** **Sód [mg] 819,2** **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] 1 855,4** **Białko ogółem [g] 93,7** **Tłuszcz [g] 55,3** **Węglowodany ogółem [g] 255,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Sód [mg] 2 605,6** **suma cukrów prostych [g] 42,5**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 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] 735** **Białko ogółem [g] 35,2** **Tłuszcz [g] 13,7** **Węglowodany ogółem [g] 121,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 8,9** **Sód [mg] 844,3** **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) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 764,5** **Białko ogółem [g] 41,3** **Tłuszcz [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 114,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **Sód [mg] 204,2** **suma cukrów prostych [g] 28,2**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 50 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona 20 g jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 532,3** **Białko ogółem [g] 16** **Tłuszcz [g] 4,7** **Węglowodany ogółem [g] 111,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9** **Błonnik pokarmowy [g] 6,6** **Sód [mg] 674,5** **suma cukrów prostych [g] 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] 2 121,8** **Białko ogółem [g] 99** **Tłuszcz [g] 40,6** **Węglowodany ogółem [g] 356,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Sód [mg] 1 817,5** **suma cukrów prostych [g] 82,2**

19.10.2026 poniedziałek	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** 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] 553,9** **Białko ogółem [g] 31,2** **Tłuszcz [g] 11** **Węglowodany ogółem [g] 83,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 805,6** **suma cukrów prostych [g] 18,1**	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 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) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 764,5** **Białko ogółem [g] 41,3** **Tłuszcz [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 114,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **Sód [mg] 204,2** **suma cukrów prostych [g] 28,2**	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**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 70 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 505,6** **Białko ogółem [g] 26,6** **Tłuszcz [g] 10,9** **Węglowodany ogółem [g] 77** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 748,3** **suma cukrów prostych [g] 14,2**	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] 2 198,8** **Białko ogółem [g] 121,7** **Tłuszcz [g] 51,6** **Węglowodany ogółem [g] 323,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Sód [mg] 2 028,5** **suma cukrów prostych [g] 86,3**
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 150 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 255,6** **Białko ogółem [g] 12,6** **Tłuszcz [g] 9** **Węglowodany ogółem [g] 31,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg] 409,6** **suma cukrów prostych [g] 6,5**	kasza manna na mleku 150 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,2** **Białko ogółem [g] 6,3** **Tłuszcz [g] 3,1** **Węglowodany ogółem [g] 15,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 0,8** **Sód [mg] 62,4** **suma cukrów prostych [g] 6,8**	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 150 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 60 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 90 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 40 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 380,9** **Białko ogółem [g] 21,3** **Tłuszcz [g] 9,9** **Węglowodany ogółem [g] 55,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,2** **Błonnik pokarmowy [g] 7,3** **Sód [mg] 107,2** **suma cukrów prostych [g] 14,4**	jabłko gotowane 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50** **Białko ogółem [g] 0,4** **Tłuszcz [g] 0,4** **Węglowodany ogółem [g] 12,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 2** **suma cukrów prostych [g] 9,7**	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220** **Białko ogółem [g] 9,1** **Tłuszcz [g] 7,9** **Węglowodany ogółem [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,7** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg] 419,7** **suma cukrów prostych [g] 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**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 115,2** **Białko ogółem [g] 55,3** **Tłuszcz [g] 32,6** **Węglowodany ogółem [g] 156,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Błonnik pokarmowy [g] 13,6** **Sód [mg] 1 071,4** **suma cukrów prostych [g] 47,4**

20.10.2026 wtorek	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** pasta z jajka got. i kiełbasy krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 557,7** **Białko ogółem [g] 27,4** **Tłuszcz [g] 20** **Węglowodany ogółem [g] 64,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 7,8** **Sód [mg] 1 459,5** **suma cukrów prostych [g] 9**		zupa pieczarkowa 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] 661,1** **Białko ogółem [g] 38** **Tłuszcz [g] 14,1** **Węglowodany ogółem [g] 104,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sód [mg] 477,5** **suma cukrów prostych [g] 40**		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 pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 610,8** **Białko ogółem [g] 30,6** **Tłuszcz [g] 18,9** **Węglowodany ogółem [g] 78,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4** **Błonnik pokarmowy [g] 8,1** **Sód [mg] 757,6** **suma cukrów prostych [g] 14,4**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** 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] 2 139,6** **Białko ogółem [g] 102,1** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodany ogółem [g] 300,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2** **Sód [mg] 2 694,6** **suma cukrów prostych [g] 63,4**
	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. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 676,8** **Białko ogółem [g] 32,5** **Tłuszcz [g] 19,4** **Węglowodany ogółem [g] 94,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9** **Błonnik pokarmowy [g] 3,4** **Sód [mg] 876,2** **suma cukrów prostych [g] 21**		zupa koperkowa z makaronem 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] 547,9** **Białko ogółem [g] 34,8** **Tłuszcz [g] 8,9** **Węglowodany ogółem [g] 89,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17** **Sód [mg] 200,4** **suma cukrów prostych [g] 38,8**		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 kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 606,7** **Białko ogółem [g] 33,2** **Tłuszcz [g] 18,7** **Węglowodany ogółem [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 581,7** **suma cukrów prostych [g] 17**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** 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] 2 141,4** **Białko ogółem [g] 106,6** **Tłuszcz [g] 55,3** **Węglowodany ogółem [g] 315,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Sód [mg] 1 658,3** **suma cukrów prostych [g] 76,8**

20.10.2026 wtorek	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 50 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. i kiełbasy krak. z ziel.pietr.z j.nat. 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 426,3** **Białko ogółem [g] 23,5** **Tłuszcz [g] 14,3** **Węglowodany ogółem [g] 49,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6** **Błonnik pokarmowy [g] 6** **Sód [mg] 1 364,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3**	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 pieczarkowa z makaronem 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) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 523,1** **Białko ogółem [g] 34,7** **Tłuszcz [g] 8,6** **Węglowodany ogółem [g] 83,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1** **Błonnik pokarmowy [g] 15,7** **Sód [mg] 223,1** **suma cukrów prostych [g] 30,4**	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 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 80 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 425,5** **Białko ogółem [g] 21,8** **Tłuszcz [g] 13,5** **Węglowodany ogółem [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 6,5** **Sód [mg] 629,6** **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 drob. /N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 199,7** **Białko ogółem [g] 10,2** **Tłuszcz [g] 9,2** **Węglowodany ogółem [g] 18,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7** **Błonnik pokarmowy [g] 3,5** **Sód [mg] 557,3** **suma cukrów prostych [g] 0,8**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 811,2** **Białko ogółem [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 49,1** **Węglowodany ogółem [g] 254,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2** **Sód [mg] 2 837,9** **suma cukrów prostych [g] 45,7**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 50 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 622,9** **Białko ogółem [g] 22** **Tłuszcz [g] 6,3** **Węglowodany ogółem [g] 122** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 7,5** **Sód [mg] 755,7** **suma cukrów prostych [g] 31,4**		zupa koperkowa z makaronem 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] 547,9** **Białko ogółem [g] 34,8** **Tłuszcz [g] 8,9** **Węglowodany ogółem [g] 89,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17** **Sód [mg] 200,4** **suma cukrów prostych [g] 38,8**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 635,4** **Białko ogółem [g] 34** **Tłuszcz [g] 11,3** **Węglowodany ogółem [g] 105,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 8,2** **Sód [mg] 585,3** **suma cukrów prostych [g] 17**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** 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] 2 116,2** **Białko ogółem [g] 96,9** **Tłuszcz [g] 34,8** **Węglowodany ogółem [g] 370,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Sód [mg] 1 541,4** **suma cukrów prostych [g] 87,2**

20.10.2026 wtorek	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 364,2** **Białko ogółem [g] 19,5** **Tłuszcz [g] 13,7** **Węglowodany ogółem [g] 41,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 2,1** **Sód [mg] 648,2** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	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 koperkowa 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) 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] 520,9** **Białko ogółem [g] 34,3** **Tłuszcz [g] 8,8** **Węglowodany ogółem [g] 82,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4** **Błonnik pokarmowy [g] 15,3** **Sód [mg] 199,3** **suma cukrów prostych [g] 35**	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 masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 684,1** **Białko ogółem [g] 39,8** **Tłuszcz [g] 23,2** **Węglowodany ogółem [g] 80,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 571,5** **suma cukrów prostych [g] 26,6**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z serem 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] 2 152,7** **Białko ogółem [g] 117,3** **Tłuszcz [g] 63,6** **Węglowodany ogółem [g] 286,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6** **Sód [mg] 1 599,2** **suma cukrów prostych [g] 90,6**
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 150 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 275,9** **Białko ogółem [g] 13,3** **Tłuszcz [g] 9,1** **Węglowodany ogółem [g] 35,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6** **Błonnik pokarmowy [g] 1,6** **Sód [mg] 476,1** **suma cukrów prostych [g] 5,6**	budyń 150 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,3** **Białko ogółem [g] 4,7** **Tłuszcz [g] 2,8** **Węglowodany ogółem [g] 17** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 62,5** **suma cukrów prostych [g] 7,5**	zupa koperkowa z makaronem 150 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 70 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 70 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 253,1** **Białko ogółem [g] 19,9** **Tłuszcz [g] 4,1** **Węglowodany ogółem [g] 37,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 6,9** **Sód [mg] 104,4** **suma cukrów prostych [g] 16,1**	jabłko pieczone 100 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50** **Białko ogółem [g] 0,4** **Tłuszcz [g] 0,4** **Węglowodany ogółem [g] 12,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 2** **suma cukrów prostych [g] 9,7**	herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 259,5** **Białko ogółem [g] 14** **Tłuszcz [g] 8,8** **Węglowodany ogółem [g] 31,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 1,4** **Sód [mg] 309,2** **suma cukrów prostych [g] 3,6**	herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 155** **Białko ogółem [g] 3** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 26,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 104,8** **Białko ogółem [g] 55,3** **Tłuszcz [g] 29,4** **Węglowodany ogółem [g] 160,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9** **Błonnik pokarmowy [g] 12** **Sód [mg] 954,2** **suma cukrów prostych [g] 42,5**

21.10.2026 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** sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar,piecz.og.św. z maj. 120 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, GOR, GLU**, (Danie gotowane) sałatka z roszponki 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 704,5** **Białko ogółem [g] 27,5** **Tłuszcz [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 119,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4** **Błonnik pokarmowy [g] 11,1** **Sód [mg] 980,7** **suma cukrów prostych [g] 16,5**		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt, , (Danie duszone) sos pomidorowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 994,6** **Białko ogółem [g] 42,1** **Tłuszcz [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 175,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5** **Sód [mg] 422,9** **suma cukrów prostych [g] 53,5**		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** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 392,6** **Białko ogółem [g] 14,7** **Tłuszcz [g] 12,3** **Węglowodany ogółem [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5** **Błonnik pokarmowy [g] 7,3** **Sód [mg] 865,5** **suma cukrów prostych [g] 3,3**	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 16,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,3** **Białko ogółem [g] 88** **Tłuszcz [g] 46,9** **Węglowodany ogółem [g] 366** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Błonnik pokarmowy [g] 46,3** **Sód [mg] 2 325,5** **suma cukrów prostych [g] 80,5**
	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** dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 692** **Białko ogółem [g] 29,6** **Tłuszcz [g] 18,4** **Węglowodany ogółem [g] 104,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8** **Błonnik pokarmowy [g] 6,2** **Sód [mg] 745,3** **suma cukrów prostych [g] 28,7**		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) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 792** **Białko ogółem [g] 26,6** **Tłuszcz [g] 14,4** **Węglowodany ogółem [g] 149,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2** **Sód [mg] 335,2** **suma cukrów prostych [g] 42,2**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** 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] 553,9** **Białko ogółem [g] 25,8** **Tłuszcz [g] 17,3** **Węglowodany ogółem [g] 75,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 777** **suma cukrów prostych [g] 14,7**	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 16,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,5** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 52,7** **Węglowodany ogółem [g] 346,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Sód [mg] 1 913,9** **suma cukrów prostych [g] 92,8**

21.10.2026 środa	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 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 369,2** **Białko ogółem [g] 16,8** **Tłuszcz [g] 11,5** **Węglowodany ogółem [g] 48** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 5,9** **Sód [mg] 761** **suma cukrów prostych [g] 1,2**	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 szpinakowa z ziemniakami 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 180 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos pomidorowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 675,4** **Białko ogółem [g] 21,7** **Tłuszcz [g] 18,2** **Węglowodany ogółem [g] 113,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 14,2** **Sód [mg] 222,3** **suma cukrów prostych [g] 33**	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 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na twardo 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 469,3** **Białko ogółem [g] 23** **Tłuszcz [g] 19** **Węglowodany ogółem [g] 50,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 6,4** **Sód [mg] 918,5** **suma cukrów prostych [g] 3,1**	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] 1 810,1** **Białko ogółem [g] 72,1** **Tłuszcz [g] 56,8** **Węglowodany ogółem [g] 261,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **Sód [mg] 2 021,2** **suma cukrów prostych [g] 48,1**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z roszponki 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 752,7** **Białko ogółem [g] 36** **Tłuszcz [g] 13,4** **Węglowodany ogółem [g] 125,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7** **Błonnik pokarmowy [g] 7,5** **Sód [mg] 808,3** **suma cukrów prostych [g] 33,1**		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 jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 738,3** **Białko ogółem [g] 25,8** **Tłuszcz [g] 14,4** **Węglowodany ogółem [g] 134,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 15,6** **Sód [mg] 238,1** **suma cukrów prostych [g] 35**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 90 g, Zawiera: **GLU** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** 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] 525,1** **Białko ogółem [g] 26,5** **Tłuszcz [g] 11,9** **Węglowodany ogółem [g] 80,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,5** **Błonnik pokarmowy [g] 3,8** **Sód [mg] 834,6** **suma cukrów prostych [g] 15,3**	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 16,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,7** **Białko ogółem [g] 92** **Tłuszcz [g] 42,3** **Węglowodany ogółem [g] 356,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **Sód [mg] 1 937,4** **suma cukrów prostych [g] 90,6**

21.10.2026 środa	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** polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z roszponki 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 713** **Białko ogółem [g] 31,9** **Tłuszcz [g] 19,5** **Węglowodany ogółem [g] 105** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4** **Błonnik pokarmowy [g] 6,2** **Sód [mg] 744,3** **suma cukrów prostych [g] 28,7**	kasza jaglana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 191,1** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 5,2** **Węglowodany ogółem [g] 26,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9** **Błonnik pokarmowy [g] 0,7** **Sód [mg] 103,9** **suma cukrów prostych [g] 11,2**	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 jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 706,6** **Białko ogółem [g] 24,3** **Tłuszcz [g] 14,1** **Węglowodany ogółem [g] 128,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1** **Błonnik pokarmowy [g] 15,3** **Sód [mg] 230,9** **suma cukrów prostych [g] 34,8**	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 zw. 60 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** 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] 482,2** **Białko ogółem [g] 27,4** **Tłuszcz [g] 10,8** **Węglowodany ogółem [g] 70,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 747,1** **suma cukrów prostych [g] 19,7**	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] 2 282,9** **Białko ogółem [g] 106,9** **Tłuszcz [g] 56,6** **Węglowodany ogółem [g] 349,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2** **Sód [mg] 1 996,7** **suma cukrów prostych [g] 108,9**
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 10 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 100 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 282,1** **Białko ogółem [g] 13,4** **Tłuszcz [g] 9,1** **Węglowodany ogółem [g] 37,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,5** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 371,3** **suma cukrów prostych [g] 5,2**	kasza jaglana na mleku 100 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,5** **Białko ogółem [g] 4** **Tłuszcz [g] 2,1** **Węglowodany ogółem [g] 10,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,3** **Sód [mg] 41,6** **suma cukrów prostych [g] 4,5**	zupa ziemniaczana dietet. 150 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 30 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g, Zawiera: **MLE** kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 339,7** **Białko ogółem [g] 11,3** **Tłuszcz [g] 7,3** **Węglowodany ogółem [g] 60,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 7** **Sód [mg] 117,1** **suma cukrów prostych [g] 17,1**	kisiel 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 8,9** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 2,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 9,7** **suma cukrów prostych [g] 1,5**	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 100 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 300,8** **Białko ogółem [g] 12,7** **Tłuszcz [g] 12,5** **Węglowodany ogółem [g] 35,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,7** **Sód [mg] 414,8** **suma cukrów prostych [g] 6,2**	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 16,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 113,6** **Białko ogółem [g] 45,1** **Tłuszcz [g] 33,6** **Węglowodany ogółem [g] 163,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4** **Błonnik pokarmowy [g] 11,5** **Sód [mg] 1 010,9** **suma cukrów prostych [g] 41,7**

22.10.2026 czwartek	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** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 613,1** **Białko ogółem [g] 29,7** **Tłuszcz [g] 24,3** **Węglowodany ogółem [g] 67** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5** **Błonnik pokarmowy [g] 8,4** **Sód [mg] 878,2** **suma cukrów prostych [g] 10,7**		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzynowym 120 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) ćwikła z chrzanem 150 g, Zawiera: **SO2**, (Danie gotowane) surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, SEL** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 706,8** **Białko ogółem [g] 39,3** **Tłuszcz [g] 18** **Węglowodany ogółem [g] 109,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **Sód [mg] 437,4** **suma cukrów prostych [g] 46,5**		herbata czarna z cukrem 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./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 502** **Białko ogółem [g] 17,6** **Tłuszcz [g] 14,7** **Węglowodany ogółem [g] 73,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 7,9** **Sód [mg] 812,7** **suma cukrów prostych [g] 3,1**	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] 2 119,9** **Białko ogółem [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 66,3** **Węglowodany ogółem [g] 293,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Błonnik pokarmowy [g] 42,9** **Sód [mg] 2 128,3** **suma cukrów prostych [g] 60,3**
	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 gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 537,7** **Białko ogółem [g] 27,2** **Tłuszcz [g] 20,7** **Węglowodany ogółem [g] 61,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,4** **Sód [mg] 681,4** **suma cukrów prostych [g] 10,9**		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, 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. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 611,7** **Białko ogółem [g] 32,8** **Tłuszcz [g] 14,4** **Węglowodany ogółem [g] 97,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sód [mg] 252,1** **suma cukrów prostych [g] 44,5**		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./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,7** **Białko ogółem [g] 29,7** **Tłuszcz [g] 17,7** **Węglowodany ogółem [g] 97** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9** **Błonnik pokarmowy [g] 2,5** **Sód [mg] 736,2** **suma cukrów prostych [g] 14,5**	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] 2 108,1** **Białko ogółem [g] 98,7** **Tłuszcz [g] 62,1** **Węglowodany ogółem [g] 300,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Sód [mg] 1 669,7** **suma cukrów prostych [g] 69,9**

22.10.2026 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 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 474,8** **Białko ogółem [g] 23,5** **Tłuszcz [g] 21** **Węglowodany ogółem [g] 46,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 5,8** **Sód [mg] 719,3** **suma cukrów prostych [g] 2,7**	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**	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, 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. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z selera,jabłka z jog.natur. 150 g, Zawiera: **MLE, SEL** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 564,9** **Białko ogółem [g] 32,1** **Tłuszcz [g] 12,6** **Węglowodany ogółem [g] 92,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **Sód [mg] 279** **suma cukrów prostych [g] 36,7**	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 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** polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 400,7** **Białko ogółem [g] 17** **Tłuszcz [g] 14,6** **Węglowodany ogółem [g] 49,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 6,6** **Sód [mg] 765,1** **suma cukrów prostych [g] 1,9**	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] 1 735,2** **Białko ogółem [g] 83,2** **Tłuszcz [g] 54,6** **Węglowodany ogółem [g] 242** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Błonnik pokarmowy [g] 42** **Sód [mg] 1 888** **suma cukrów prostych [g] 49,2**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron świderki na mleku 350 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 570,9** **Białko ogółem [g] 31,2** **Tłuszcz [g] 9,9** **Węglowodany ogółem [g] 90,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 3,8** **Sód [mg] 795,6** **suma cukrów prostych [g] 20,1**		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, 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 cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 584,8** **Białko ogółem [g] 32,3** **Tłuszcz [g] 14,3** **Węglowodany ogółem [g] 90,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,3** **Sód [mg] 250,9** **suma cukrów prostych [g] 40,7**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g jabłko 250 g kasza jaglana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 692,7** **Białko ogółem [g] 26,7** **Tłuszcz [g] 8,3** **Węglowodany ogółem [g] 133,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 7,2** **Sód [mg] 700,1** **suma cukrów prostych [g] 11**	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] 2 146,4** **Białko ogółem [g] 99,2** **Tłuszcz [g] 41,8** **Węglowodany ogółem [g] 358,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Sód [mg] 1 746,6** **suma cukrów prostych [g] 71,8**

Jadłospisy za okres od dnia 18.10.2026 do dnia 27.10.2026 KUCHNIA OGÓLNA

22.10.2026 czwartek	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron świderki na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 656,6** **Białko ogółem [g] 37,2** **Tłuszcz [g] 17** **Węglowodany ogółem [g] 89,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 783,8** **suma cukrów prostych [g] 22,2**	kasza manna z dżemem trusk. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,1** **Białko ogółem [g] 10,1** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 35,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 2,4** **Sód [mg] 69,5** **suma cukrów prostych [g] 7,6**	krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g, Zawiera: **MLE, GLU, 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 cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 558,9** **Białko ogółem [g] 31,5** **Tłuszcz [g] 13,3** **Węglowodany ogółem [g] 87,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 17,7** **Sód [mg] 243,8** **suma cukrów prostych [g] 40,2**	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. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 434,9** **Białko ogółem [g] 21,9** **Tłuszcz [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 56,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 2,5** **Sód [mg] 663,9** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	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] 2 262,5** **Białko ogółem [g] 116,5** **Tłuszcz [g] 61,7** **Węglowodany ogółem [g] 321,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Sód [mg] 1 837** **suma cukrów prostych [g] 85,4**
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 198,1** **Białko ogółem [g] 9,4** **Tłuszcz [g] 7,2** **Węglowodany ogółem [g] 24,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,7** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg] 369,1** **suma cukrów prostych [g] 1,9**	kasza manna z dżemem cz.porz. 120 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 140,2** **Białko ogółem [g] 5** **Tłuszcz [g] 2,1** **Węglowodany ogółem [g] 26,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg] 33,6** **suma cukrów prostych [g] 12,5**	krupnik z kaszy jęczmiennej 150 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 70 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 100 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 80 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 313,9** **Białko ogółem [g] 20,1** **Tłuszcz [g] 7,5** **Węglowodany ogółem [g] 46,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 9,4** **Sód [mg] 146,6** **suma cukrów prostych [g] 21,5**	jabłko gotowane 120 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60** **Białko ogółem [g] 0,5** **Tłuszcz [g] 0,5** **Węglowodany ogółem [g] 14,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 2,4** **Sód [mg] 2,4** **suma cukrów prostych [g] 11,6**	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 206,4** **Białko ogółem [g] 12** **Tłuszcz [g] 7,5** **Węglowodany ogółem [g] 23,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,8** **Błonnik pokarmowy [g] 0,8** **Sód [mg] 405,7** **suma cukrów prostych [g] 0,8**	drożdżówka z budyniem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 149** **Białko ogółem [g] 4,5** **Tłuszcz [g] 4,7** **Węglowodany ogółem [g] 22** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,5** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 067,6** **Białko ogółem [g] 51,5** **Tłuszcz [g] 29,5** **Węglowodany ogółem [g] 157** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8** **Błonnik pokarmowy [g] 16,2** **Sód [mg] 957,4** **suma cukrów prostych [g] 48,3**

23.10.2026 piątek	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** pasta z jajka got. i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g, Zawiera: **JAJ, GOR** sałatka z ogórka kiszonego 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 643,4** **Białko ogółem [g] 30,8** **Tłuszcz [g] 18,5** **Węglowodany ogółem [g] 87,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 9,8** **Sód [mg] 1 491,5** **suma cukrów prostych [g] 18,1**		zupa fasolowa z ziemn. 350 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, SEL**, (Danie gotowane) makaron św.got. z musem jabłkowym 280 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwini z rodzynkami 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 887,3** **Białko ogółem [g] 28,3** **Tłuszcz [g] 13,8** **Węglowodany ogółem [g] 174,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Sód [mg] 372,2** **suma cukrów prostych [g] 55,6**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** sałatka jarzynowa z majonezem 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, SEL**, (Danie gotowane) sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 531,7** **Białko ogółem [g] 24,5** **Tłuszcz [g] 18,2** **Węglowodany ogółem [g] 69,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 13,6** **Sód [mg] 1 250,9** **suma cukrów prostych [g] 9,7**	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] 2 162,4** **Białko ogółem [g] 90,4** **Tłuszcz [g] 54,5** **Węglowodany ogółem [g] 340,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Błonnik pokarmowy [g] 50,8** **Sód [mg] 3 190,6** **suma cukrów prostych [g] 91,6**
	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** dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 757,2** **Białko ogółem [g] 38** **Tłuszcz [g] 20,6** **Węglowodany ogółem [g] 107,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6** **Błonnik pokarmowy [g] 5,4** **Sód [mg] 990,6** **suma cukrów prostych [g] 35,4**		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) makaron św.got. z musem jabłkowym 280 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 711,8** **Białko ogółem [g] 16,2** **Tłuszcz [g] 11,1** **Węglowodany ogółem [g] 143,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1** **Sód [mg] 123,4** **suma cukrów prostych [g] 55,1**		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 z ziel. pietruszką 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,4** **Białko ogółem [g] 31,1** **Tłuszcz [g] 17,9** **Węglowodany ogółem [g] 71,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4** **Błonnik pokarmowy [g] 2,9** **Sód [mg] 432,2** **suma cukrów prostych [g] 13,7**	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] 2 135,4** **Białko ogółem [g] 92,1** **Tłuszcz [g] 53,6** **Węglowodany ogółem [g] 332,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **Sód [mg] 1 622,2** **suma cukrów prostych [g] 112,4**

23.10.2026 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 jajka got. i pieczarek mar.z jog.nat z ziel.pietr. 90 g, Zawiera: **JAJ, MLE** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 386,4** **Białko ogółem [g] 16,1** **Tłuszcz [g] 16,9** **Węglowodany ogółem [g] 41,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 5,4** **Sód [mg] 1 194,7** **suma cukrów prostych [g] 1**	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,8** **Węglowodany ogółem [g] 18,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 2,6** **Sód [mg] 32** **suma cukrów prostych [g] 2,3**	zupa fasolowa z ziemn. 300 g, Zawiera: **SOJ, GOR, 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) ryż z warzywami brązowy 150 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 826,9** **Białko ogółem [g] 48,8** **Tłuszcz [g] 19,3** **Węglowodany ogółem [g] 126,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9** **Sód [mg] 426,7** **suma cukrów prostych [g] 28,9**	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** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** sałatka jarzynowa z olejem 150 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 395,8** **Białko ogółem [g] 21,3** **Tłuszcz [g] 12,9** **Węglowodany ogółem [g] 50** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 8,7** **Sód [mg] 973,2** **suma cukrów prostych [g] 6,2**	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] 1 900,5** **Białko ogółem [g] 97,4** **Tłuszcz [g] 56,6** **Węglowodany ogółem [g] 267,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8** **Błonnik pokarmowy [g] 44,2** **Sód [mg] 2 706,2** **suma cukrów prostych [g] 46,6**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** dżemik z brzoskwiń 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet./march.pietr.sel./ 300 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582,6** **Białko ogółem [g] 23,5** **Tłuszcz [g] 6,4** **Węglowodany ogółem [g] 113,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 11,1** **Sód [mg] 820,4** **suma cukrów prostych [g] 39,9**		zupa koperkowa z ziemn.diet. 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) ryż z warzywami 210 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 816,1** **Białko ogółem [g] 40,1** **Tłuszcz [g] 17** **Węglowodany ogółem [g] 135,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Sód [mg] 296,7** **suma cukrów prostych [g] 37**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z roszponki 20 g zupa grysikowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 619,2** **Białko ogółem [g] 28,9** **Tłuszcz [g] 10,1** **Węglowodany ogółem [g] 110,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6** **Błonnik pokarmowy [g] 10,6** **Sód [mg] 426,8** **suma cukrów prostych [g] 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] 2 117,9** **Białko ogółem [g] 99,3** **Tłuszcz [g] 37,5** **Węglowodany ogółem [g] 368,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Błonnik pokarmowy [g] 40,2** **Sód [mg] 1 619,9** **suma cukrów prostych [g] 93,1**

23.10.2026 piątek	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora bez skórki 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 460,5** **Białko ogółem [g] 23** **Tłuszcz [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 64,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 3,3** **Sód [mg] 869** **suma cukrów prostych [g] 9,6**	kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 152,2** **Białko ogółem [g] 8,4** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 20,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 1** **Sód [mg] 83,1** **suma cukrów prostych [g] 9,1**	zupa koperkowa z ziemn.diet. 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) ryż z warzywami 210 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 816,1** **Białko ogółem [g] 40,1** **Tłuszcz [g] 17** **Węglowodany ogółem [g] 135,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Sód [mg] 296,7** **suma cukrów prostych [g] 37**	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 16,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 605,7** **Białko ogółem [g] 35,3** **Tłuszcz [g] 16,2** **Węglowodany ogółem [g] 81,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 485,9** **suma cukrów prostych [g] 19,8**	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] 2 240,1** **Białko ogółem [g] 117,3** **Tłuszcz [g] 56,8** **Węglowodany ogółem [g] 327,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Sód [mg] 1 867,1** **suma cukrów prostych [g] 90,9**
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 150 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249** **Białko ogółem [g] 13,2** **Tłuszcz [g] 8,1** **Węglowodany ogółem [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg] 484,9** **suma cukrów prostych [g] 6,6**	kasza kukurydziana z cząstkami banana 150 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 142** **Białko ogółem [g] 5,5** **Tłuszcz [g] 2,4** **Węglowodany ogółem [g] 25,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,7** **Sód [mg] 39,1** **suma cukrów prostych [g] 11,6**	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) makaron św.got. z musem jabłkowym 150 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwini z rodzynkami 70 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 391,2** **Białko ogółem [g] 8,2** **Tłuszcz [g] 5,7** **Węglowodany ogółem [g] 81,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 10,8** **Sód [mg] 102,4** **suma cukrów prostych [g] 31,2**	jabłko gotowane 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50** **Białko ogółem [g] 0,4** **Tłuszcz [g] 0,4** **Węglowodany ogółem [g] 12,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 2** **suma cukrów prostych [g] 9,7**	herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g, Zawiera: **MLE** sałatka z roszponki 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 215,5** **Białko ogółem [g] 11,3** **Tłuszcz [g] 8** **Węglowodany ogółem [g] 25,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,9** **Sód [mg] 183,7** **suma cukrów prostych [g] 2,6**	sok bobo frut 1szt 175 ml Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 52,5** **Białko ogółem [g] 0,7** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 11,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 100,2** **Białko ogółem [g] 39,3** **Tłuszcz [g] 24,6** **Węglowodany ogółem [g] 186,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,4** **Sód [mg] 812,1** **suma cukrów prostych [g] 61,7**

24.10.2026 sobota	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** miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g lane kluski na mleku 200 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 712,8** **Białko ogółem [g] 29,6** **Tłuszcz [g] 21,3** **Węglowodany ogółem [g] 99,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11** **Błonnik pokarmowy [g] 8,5** **Sód [mg] 997,8** **suma cukrów prostych [g] 17,9**		zupa ogórkowa z ryżem 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka Colesław (kap.biała,march.ceb.maj) 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 646,1** **Białko ogółem [g] 34,4** **Tłuszcz [g] 19,3** **Węglowodany ogółem [g] 93,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,6** **Sód [mg] 479,7** **suma cukrów prostych [g] 37,1**		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./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 497** **Białko ogółem [g] 21,7** **Tłuszcz [g] 20,6** **Węglowodany ogółem [g] 55** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6** **Błonnik pokarmowy [g] 6,8** **Sód [mg] 1 015,7** **suma cukrów prostych [g] 3,5**	rogal z marmoladą 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie pieczone) herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) 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] 2 187,9** **Białko ogółem [g] 94,7** **Tłuszcz [g] 68,4** **Węglowodany ogółem [g] 247,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Sód [mg] 2 493,2** **suma cukrów prostych [g] 58,5**
	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** miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 250 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 706,8** **Białko ogółem [g] 32,9** **Tłuszcz [g] 20,8** **Węglowodany ogółem [g] 97,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 836,9** **suma cukrów prostych [g] 19,2**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, 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] 562,8** **Białko ogółem [g] 32,6** **Tłuszcz [g] 11,5** **Węglowodany ogółem [g] 92,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Sód [mg] 263,2** **suma cukrów prostych [g] 36,8**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 523,4** **Białko ogółem [g] 23,5** **Tłuszcz [g] 16,3** **Węglowodany ogółem [g] 72,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 3,4** **Sód [mg] 756,6** **suma cukrów prostych [g] 13,3**	rogal z marmoladą 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie pieczone) herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) 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] 2 125** **Białko ogółem [g] 98** **Tłuszcz [g] 55,8** **Węglowodany ogółem [g] 262,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Sód [mg] 1 856,7** **suma cukrów prostych [g] 69,3**

24.10.2026 sobota	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** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 359,5** **Białko ogółem [g] 15,8** **Tłuszcz [g] 11,7** **Węglowodany ogółem [g] 46,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 6** **Sód [mg] 753,6** **suma cukrów prostych [g] 3,5**	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 ogórkowa z ryżem 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. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g, Zawiera: **SOJ, GOR** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 608,9** **Białko ogółem [g] 33,8** **Tłuszcz [g] 18,4** **Węglowodany ogółem [g] 85,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,7** **Sód [mg] 486,9** **suma cukrów prostych [g] 32,5**	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 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 449,5** **Białko ogółem [g] 22,8** **Tłuszcz [g] 18,8** **Węglowodany ogółem [g] 46,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 5,7** **Sód [mg] 877,9** **suma cukrów prostych [g] 3,2**	kanapka żyt. z masłem, szynką wp, i sałatą ziel. 1 szt, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, 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] 1 809,3** **Białko ogółem [g] 88,1** **Tłuszcz [g] 58,9** **Węglowodany ogółem [g] 241,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Sód [mg] 2 601,6** **suma cukrów prostych [g] 44,8**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 200 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 720,3** **Białko ogółem [g] 31,6** **Tłuszcz [g] 12,3** **Węglowodany ogółem [g] 123,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,5** **Błonnik pokarmowy [g] 7,9** **Sód [mg] 816,6** **suma cukrów prostych [g] 41,3**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, 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] 562,8** **Białko ogółem [g] 32,6** **Tłuszcz [g] 11,5** **Węglowodany ogółem [g] 92,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Sód [mg] 263,2** **suma cukrów prostych [g] 36,8**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 486,9** **Białko ogółem [g] 25,4** **Tłuszcz [g] 9,1** **Węglowodany ogółem [g] 77,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,7** **Błonnik pokarmowy [g] 3,5** **Sód [mg] 776,4** **suma cukrów prostych [g] 15,5**	rogal z marmoladą 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie pieczone) herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) 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] 2 102** **Białko ogółem [g] 98,6** **Tłuszcz [g] 40,1** **Węglowodany ogółem [g] 293,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Sód [mg] 1 856,2** **suma cukrów prostych [g] 93,6**

24.10.2026 sobota	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 gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 250 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 614,7** **Białko ogółem [g] 31,7** **Tłuszcz [g] 20,1** **Węglowodany ogółem [g] 77,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1** **Błonnik pokarmowy [g] 2,8** **Sód [mg] 821,8** **suma cukrów prostych [g] 17,7**	płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [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 ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, 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] 535,9** **Białko ogółem [g] 32,2** **Tłuszcz [g] 11,4** **Węglowodany ogółem [g] 85,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sód [mg] 262** **suma cukrów prostych [g] 33**	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. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 556,5** **Białko ogółem [g] 29,6** **Tłuszcz [g] 11,5** **Węglowodany ogółem [g] 85,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,8** **Sód [mg] 830,1** **suma cukrów prostych [g] 20,6**	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] 2 275,4** **Białko ogółem [g] 117,3** **Tłuszcz [g] 60,2** **Węglowodany ogółem [g] 328,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **Sód [mg] 2 074,1** **suma cukrów prostych [g] 84,9**
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata z cukrem/bezgl/ 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,3** **Białko ogółem [g] 9,3** **Tłuszcz [g] 11,3** **Węglowodany ogółem [g] 24,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1,1** **Sód [mg] 366,9** **suma cukrów prostych [g] 1,4**	płatki ows. na mleku z rodzynkami 150 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,2** **Białko ogółem [g] 7,1** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 2,2** **Sód [mg] 57,1** **suma cukrów prostych [g] 6,2**	zupa ryżowa diet. 150 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 70 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 291,7** **Białko ogółem [g] 21,3** **Tłuszcz [g] 7,1** **Węglowodany ogółem [g] 39,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3** **Błonnik pokarmowy [g] 8,2** **Sód [mg] 141,7** **suma cukrów prostych [g] 15,4**	jabłko gotowane 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50** **Białko ogółem [g] 0,4** **Tłuszcz [g] 0,4** **Węglowodany ogółem [g] 12,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 2** **suma cukrów prostych [g] 9,7**	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 195,7** **Białko ogółem [g] 8,5** **Tłuszcz [g] 7,5** **Węglowodany ogółem [g] 24,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg] 382** **suma cukrów prostych [g] 1,9**	rogal z marmoladą 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 166** **Białko ogółem [g] 4,5** **Tłuszcz [g] 3,6** **Węglowodany ogółem [g]** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,9** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 113,9** **Białko ogółem [g] 51,1** **Tłuszcz [g] 34,1** **Węglowodany ogółem [g] 129,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16** **Błonnik pokarmowy [g] 15,6** **Sód [mg] 949,7** **suma cukrów prostych [g] 34,6**

25.10.2026 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** pasta z sera białego z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 548,3** **Białko ogółem [g] 29,2** **Tłuszcz [g] 16,4** **Węglowodany ogółem [g] 69,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6** **Błonnik pokarmowy [g] 8,5** **Sód [mg] 792,5** **suma cukrów prostych [g] 13,8**		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos pomidorowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) kasza gryczana got. 210 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i chrzanu 150 g, Zawiera: **dwutlenek siarki/siarczyny, mleko krowie,** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 799,3** **Białko ogółem [g] 43** **Tłuszcz [g] 18** **Węglowodany ogółem [g] 129,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sód [mg] 404,8** **suma cukrów prostych [g] 29,4**		herbata zielona b/c 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 rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 672** **Białko ogółem [g] 29,9** **Tłuszcz [g] 25,4** **Węglowodany ogółem [g] 80,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 8,9** **Sód [mg] 769,8** **suma cukrów prostych [g] 13,5**	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] 2 114,1** **Białko ogółem [g] 107,7** **Tłuszcz [g] 62,1** **Węglowodany ogółem [g] 292,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Błonnik pokarmowy [g] 39,8** **Sód [mg] 2 039,1** **suma cukrów prostych [g] 64,8**
	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** pasta z sera białego z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 769** **Białko ogółem [g] 41,1** **Tłuszcz [g] 23,1** **Węglowodany ogółem [g] 101,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4** **Błonnik pokarmowy [g] 6,2** **Sód [mg] 687** **suma cukrów prostych [g] 23,8**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 656,1** **Białko ogółem [g] 34** **Tłuszcz [g] 14,2** **Węglowodany ogółem [g] 108** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sód [mg] 380,8** **suma cukrów prostych [g] 38,3**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 572,5** **Białko ogółem [g] 28** **Tłuszcz [g] 15,4** **Węglowodany ogółem [g] 82,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7** **Błonnik pokarmowy [g] 3,2** **Sód [mg] 875,6** **suma cukrów prostych [g] 21,8**	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] 2 092,1** **Białko ogółem [g] 108,7** **Tłuszcz [g] 55** **Węglowodany ogółem [g] 305,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **Sód [mg] 2 015,4** **suma cukrów prostych [g] 92**

25.10.2026 niedziela	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 z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 388,7** **Białko ogółem [g] 22,7** **Tłuszcz [g] 13,1** **Węglowodany ogółem [g] 44,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 5** **Sód [mg] 587,9** **suma cukrów prostych [g] 5,7**	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 kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos pomidorowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) kasza gryczana got. 210 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i chrzanu 150 g, Zawiera: **dwutlenek siarki/siarczyny, mleko krowie,** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 799,3** **Białko ogółem [g] 43** **Tłuszcz [g] 18** **Węglowodany ogółem [g] 129,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sód [mg] 404,8** **suma cukrów prostych [g] 29,4**	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** pasta z jajka got. 1 1/2szt z jog. nat 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 364** **Białko ogółem [g] 18,1** **Tłuszcz [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 40,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,8** **Błonnik pokarmowy [g] 4,9** **Sód [mg] 512,1** **suma cukrów prostych [g] 1,8**	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] 1 857,9** **Białko ogółem [g] 95,5** **Tłuszcz [g] 51,3** **Węglowodany ogółem [g] 269,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,3** **Sód [mg] 1 662** **suma cukrów prostych [g] 50,6**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 457,8** **Białko ogółem [g] 25,3** **Tłuszcz [g] 5,9** **Węglowodany ogółem [g] 81,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 7,6** **Sód [mg] 531,4** **suma cukrów prostych [g] 6,8**		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 806,4** **Białko ogółem [g] 41,8** **Tłuszcz [g] 18,3** **Węglowodany ogółem [g] 128,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sód [mg] 389,3** **suma cukrów prostych [g] 30,2**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 608,1** **Białko ogółem [g] 28,9** **Tłuszcz [g] 8,1** **Węglowodany ogółem [g] 111,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3** **Błonnik pokarmowy [g] 8,1** **Sód [mg] 879,5** **suma cukrów prostych [g] 22,7**	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] 1 966,8** **Białko ogółem [g] 101,6** **Tłuszcz [g] 34,6** **Węglowodany ogółem [g] 334,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36** **Sód [mg] 1 872,2** **suma cukrów prostych [g] 67,8**

25.10.2026 niedziela	D07 Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 70 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 651,7** **Białko ogółem [g] 36,1** **Tłuszcz [g] 20,4** **Węglowodany ogółem [g] 83,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2** **Błonnik pokarmowy [g] 5,2** **Sód [mg] 609,3** **suma cukrów prostych [g] 19,2**	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**	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 756,7** **Białko ogółem [g] 40,1** **Tłuszcz [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 119,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sód [mg] 386,3** **suma cukrów prostych [g] 30**	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. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 70 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 508,6** **Białko ogółem [g] 31,3** **Tłuszcz [g] 9,3** **Węglowodany ogółem [g] 76,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6** **Błonnik pokarmowy [g] 3,5** **Sód [mg] 890,5** **suma cukrów prostych [g] 18,4**	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] 2 259,9** **Białko ogółem [g] 126,2** **Tłuszcz [g] 57,3** **Węglowodany ogółem [g] 323,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sód [mg] 2 117,4** **suma cukrów prostych [g] 93,9**
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 40 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 246,5** **Białko ogółem [g] 16,7** **Tłuszcz [g] 8,5** **Węglowodany ogółem [g] 26,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 370,3** **suma cukrów prostych [g] 3,7**	budyń 150 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,3** **Białko ogółem [g] 4,7** **Tłuszcz [g] 2,8** **Węglowodany ogółem [g] 17** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 62,5** **suma cukrów prostych [g] 7,5**	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 150 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 80 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 90 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 70 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 427,5** **Białko ogółem [g] 26,9** **Tłuszcz [g] 10,9** **Węglowodany ogółem [g] 59,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,7** **Błonnik pokarmowy [g] 8,8** **Sód [mg] 247,6** **suma cukrów prostych [g] 14,6**	jabłko pieczone 100 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50** **Białko ogółem [g] 0,4** **Tłuszcz [g] 0,4** **Węglowodany ogółem [g] 12,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 2** **suma cukrów prostych [g] 9,7**	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 185,2** **Białko ogółem [g] 9,7** **Tłuszcz [g] 6,3** **Węglowodany ogółem [g] 23** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3** **Błonnik pokarmowy [g] 0,8** **Sód [mg] 441,6** **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] 1 115** **Białko ogółem [g] 64** **Tłuszcz [g] 31,2** **Węglowodany ogółem [g] 151,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6** **Błonnik pokarmowy [g] 13,6** **Sód [mg] 1 196** **suma cukrów prostych [g] 44,5**

26.10.2026 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** sałatka ryżowa z tuńczykiem kons. kuk.gr. og.kon. maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, ŚEL** sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z ol 80 g jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 831,5** **Białko ogółem [g] 29** **Tłuszcz [g] 16,8** **Węglowodany ogółem [g] 143,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,4** **Sód [mg] 1 340,2** **suma cukrów prostych [g] 36,1**		zupa koperkowa z l.c 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, ŚEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 768,3** **Białko ogółem [g] 36,8** **Tłuszcz [g] 22,2** **Węglowodany ogółem [g] 116,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Sód [mg] 789,3** **suma cukrów prostych [g] 42,9**		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 szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 458,2** **Białko ogółem [g] 16** **Tłuszcz [g] 11,7** **Węglowodany ogółem [g] 70,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 6,6** **Sód [mg] 845** **suma cukrów prostych [g] 1,3**	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**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158** **Białko ogółem [g] 88,6** **Tłuszcz [g] 54,7** **Węglowodany ogółem [g] 339,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1** **Błonnik pokarmowy [g] 45,3** **Sód [mg] 3 050,5** **suma cukrów prostych [g] 88,5**
	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** polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 619,1** **Białko ogółem [g] 25,3** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 97,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 8,5** **Sód [mg] 726** **suma cukrów prostych [g] 35,3**		zupa koperkowa z l.c 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 692,6** **Białko ogółem [g] 40,6** **Tłuszcz [g] 17,4** **Węglowodany ogółem [g] 101,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 16** **Sód [mg] 243,4** **suma cukrów prostych [g] 35,4**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 721,5** **Białko ogółem [g] 32** **Tłuszcz [g] 19** **Węglowodany ogółem [g] 107,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 830,9** **suma cukrów prostych [g] 17,1**	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] 2 133,2** **Białko ogółem [g] 104,7** **Tłuszcz [g] 56,1** **Węglowodany ogółem [g] 315,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **Sód [mg] 1 876,3** **suma cukrów prostych [g] 96**

26.10.2026 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** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki św. i ogórka św. z koper. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 520,3** **Białko ogółem [g] 30,9** **Tłuszcz [g] 23** **Węglowodany ogółem [g] 46,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4** **Błonnik pokarmowy [g] 5,7** **Sód [mg] 1 446,7** **suma cukrów prostych [g] 2,9**	zupa grysikowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 141,9** **Białko ogółem [g] 4,5** **Tłuszcz [g] 3,5** **Węglowodany ogółem [g] 24,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 35,8** **suma cukrów prostych [g] 2,3**	zupa koperkowa z l.c 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 741,4** **Białko ogółem [g] 36,4** **Tłuszcz [g] 22,1** **Węglowodany ogółem [g] 109,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sód [mg] 788,1** **suma cukrów prostych [g] 39**	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 40 g, Zawiera: **GLU** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 244,3** **Białko ogółem [g] 11,2** **Tłuszcz [g] 2,4** **Węglowodany ogółem [g] 43,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,8** **Błonnik pokarmowy [g] 5** **Sód [mg] 614,7** **suma cukrów prostych [g] 0,9**	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] 1 830,7** **Białko ogółem [g] 90,5** **Tłuszcz [g] 55,7** **Węglowodany ogółem [g] 255** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5** **Sód [mg] 2 964,9** **suma cukrów prostych [g] 53,3**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 613,4** **Białko ogółem [g] 27,3** **Tłuszcz [g] 8,2** **Węglowodany ogółem [g] 111,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3** **Błonnik pokarmowy [g] 8,1** **Sód [mg] 739,3** **suma cukrów prostych [g] 36,4**		zupa koperkowa z l.c 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 692,6** **Białko ogółem [g] 40,6** **Tłuszcz [g] 17,4** **Węglowodany ogółem [g] 101,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 16** **Sód [mg] 243,4** **suma cukrów prostych [g] 35,4**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 628,7** **Białko ogółem [g] 24,1** **Tłuszcz [g] 16,1** **Węglowodany ogółem [g] 98,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 653,2** **suma cukrów prostych [g] 13,5**	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**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,7** **Białko ogółem [g] 98,8** **Tłuszcz [g] 45,7** **Węglowodany ogółem [g] 321,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Sód [mg] 1 711,9** **suma cukrów prostych [g] 93,5**

Jadłospisy za okres od dnia 18.10.2026 do dnia 27.10.2026 KUCHNIA OGÓLNA

26.10.2026 poniedziałek	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 537,6** **Białko ogółem [g] 29,8** **Tłuszcz [g] 9,4** **Węglowodany ogółem [g] 84,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 750,3** **suma cukrów prostych [g] 18,1**	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 koperkowa z l.c 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 692,6** **Białko ogółem [g] 40,6** **Tłuszcz [g] 17,4** **Węglowodany ogółem [g] 101,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 16** **Sód [mg] 243,4** **suma cukrów prostych [g] 35,4**	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 16,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,3** **Białko ogółem [g] 30,9** **Tłuszcz [g] 10,6** **Węglowodany ogółem [g] 85,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,8** **Sód [mg] 833,6** **suma cukrów prostych [g] 17,8**	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] 2 181,4** **Białko ogółem [g] 122,3** **Tłuszcz [g] 49,2** **Węglowodany ogółem [g] 324** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Sód [mg] 2 063,6** **suma cukrów prostych [g] 98,1**
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g jabłko pieczone 150 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 267,6** **Białko ogółem [g] 10,3** **Tłuszcz [g] 7,7** **Węglowodany ogółem [g] 41,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,7** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 347,3** **suma cukrów prostych [g] 15,4**	kasza manna na ml. z musem truskawk. 150 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 147,6** **Białko ogółem [g] 7,1** **Tłuszcz [g] 3,1** **Węglowodany ogółem [g] 23,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg] 52,7** **suma cukrów prostych [g] 7**	zupa koperkowa z l.c 150 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 70 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 349,7** **Białko ogółem [g] 23** **Tłuszcz [g] 9,3** **Węglowodany ogółem [g] 46,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 6,7** **Sód [mg] 130,9** **suma cukrów prostych [g] 15,5**	kisiel 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 8,9** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 2,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 9,7** **suma cukrów prostych [g] 1,5**	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 203,6** **Białko ogółem [g] 11,1** **Tłuszcz [g] 7,5** **Węglowodany ogółem [g] 23,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,9** **Błonnik pokarmowy [g] 0,8** **Sód [mg] 434,5** **suma cukrów prostych [g] 0,8**	sok bobo frut 1szt 175 ml Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 52,5** **Białko ogółem [g] 0,7** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 11,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 029,9** **Białko ogółem [g] 52,2** **Tłuszcz [g] 27,6** **Węglowodany ogółem [g] 149,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7** **Błonnik pokarmowy [g] 14,3** **Sód [mg] 975,1** **suma cukrów prostych [g] 40,2**

27.10.2026 wtorek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** sałatka makaron.raz, fasola czerw.,brokuł,jajo,maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR** sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 747,5** **Białko ogółem [g] 30,3** **Tłuszcz [g] 15,6** **Węglowodany ogółem [g] 118,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 14,8** **Sód [mg] 728,3** **suma cukrów prostych [g] 19,7**		zupa pomidorowa z ryżem 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynach 120 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g 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] 684,2** **Białko ogółem [g] 41,1** **Tłuszcz [g] 15,3** **Węglowodany ogółem [g] 106,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **Sód [mg] 269,7** **suma cukrów prostych [g] 48,7**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **gluten,** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 442,1** **Białko ogółem [g] 21,6** **Tłuszcz [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 56,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 6,8** **Sód [mg] 1 086,2** **suma cukrów prostych [g] 4,7**	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] 2 171,8** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 54,1** **Węglowodany ogółem [g] 325,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **Błonnik pokarmowy [g] 44,9** **Sód [mg] 2 084,2** **suma cukrów prostych [g] 73,1**
	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. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 713** **Białko ogółem [g] 34,9** **Tłuszcz [g] 22,3** **Węglowodany ogółem [g] 94,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,4** **Sód [mg] 880,4** **suma cukrów prostych [g] 24,6**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 120 g, Zawiera: **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] 565,6** **Białko ogółem [g] 37,4** **Tłuszcz [g] 9,4** **Węglowodany ogółem [g] 91,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,4** **Sód [mg] 223** **suma cukrów prostych [g] 39,3**		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 koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 578** **Białko ogółem [g] 31** **Tłuszcz [g] 17,9** **Węglowodany ogółem [g] 74,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 438,1** **suma cukrów prostych [g] 15,8**	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] 2 154,6** **Białko ogółem [g] 112,3** **Tłuszcz [g] 58,9** **Węglowodany ogółem [g] 305,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sód [mg] 1 541,5** **suma cukrów prostych [g] 79,7**

27.10.2026 wtorek	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 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 436,7** **Białko ogółem [g] 22,3** **Tłuszcz [g] 18,7** **Węglowodany ogółem [g] 43,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 5** **Sód [mg] 872,2** **suma cukrów prostych [g] 1**	zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet./march.pietr.sel./ 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,6** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 2,8** **Węglowodany ogółem [g] 18,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 2,6** **Sód [mg] 32** **suma cukrów prostych [g] 2,3**	zupa pomidorowa z ryżem 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 120 g, Zawiera: **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] 554,7** **Białko ogółem [g] 37,5** **Tłuszcz [g] 12,5** **Węglowodany ogółem [g] 82** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8** **Błonnik pokarmowy [g] 16,9** **Sód [mg] 190,1** **suma cukrów prostych [g] 34,6**	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 pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 407,5** **Białko ogółem [g] 21,7** **Tłuszcz [g] 13,6** **Węglowodany ogółem [g] 48,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 5,2** **Sód [mg] 1 017,5** **suma cukrów prostych [g] 4,6**	kanapka żyt. z masłem, szynką wp, i sałatą ziel. 1 szt, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, 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] 1 806,4** **Białko ogółem [g] 95,7** **Tłuszcz [g] 54,6** **Węglowodany ogółem [g] 244** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Sód [mg] 2 548,3** **suma cukrów prostych [g] 42,9**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 649** **Białko ogółem [g] 29,6** **Tłuszcz [g] 11,9** **Węglowodany ogółem [g] 109,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 8,7** **Sód [mg] 822,2** **suma cukrów prostych [g] 42**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 120 g, Zawiera: **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] 565,6** **Białko ogółem [g] 37,4** **Tłuszcz [g] 9,4** **Węglowodany ogółem [g] 91,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,4** **Sód [mg] 223** **suma cukrów prostych [g] 39,3**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 599,6** **Białko ogółem [g] 23,9** **Tłuszcz [g] 6,4** **Węglowodany ogółem [g] 116,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 7** **Sód [mg] 361,7** **suma cukrów prostych [g] 6,8**	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] 2 112,2** **Białko ogółem [g] 99,9** **Tłuszcz [g] 37** **Węglowodany ogółem [g] 361,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,3** **Sód [mg] 1 406,9** **suma cukrów prostych [g] 88,1**

27.10.2026 wtorek	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 570,2** **Białko ogółem [g] 30,4** **Tłuszcz [g] 11,5** **Węglowodany ogółem [g] 87,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 862,3** **suma cukrów prostych [g] 18,6**	płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,2** **Białko ogółem [g] 8,6** **Tłuszcz [g] 5** **Węglowodany ogółem [g] 36,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 2,7** **Sód [mg] 67,4** **suma cukrów prostych [g] 10,8**	zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 120 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 70 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 522,9** **Białko ogółem [g] 35,7** **Tłuszcz [g] 9,3** **Węglowodany ogółem [g] 82,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1** **Błonnik pokarmowy [g] 15,6** **Sód [mg] 181,3** **suma cukrów prostych [g] 33,8**	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. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 528,9** **Białko ogółem [g] 28,1** **Tłuszcz [g] 16,3** **Węglowodany ogółem [g] 68,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7** **Błonnik pokarmowy [g] 3,4** **Sód [mg] 446,8** **suma cukrów prostych [g] 13,1**	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] 2 228,2** **Białko ogółem [g] 118,3** **Tłuszcz [g] 54,4** **Węglowodany ogółem [g] 327,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Sód [mg] 1 652,3** **suma cukrów prostych [g] 82,6**
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 181** **Białko ogółem [g] 8,3** **Tłuszcz [g] 6,2** **Węglowodany ogółem [g] 23,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,8** **Sód [mg] 370** **suma cukrów prostych [g] 0,5**	płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 100 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 87,3** **Białko ogółem [g] 3,4** **Tłuszcz [g] 2** **Węglowodany ogółem [g] 14,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,8** **Błonnik pokarmowy [g] 1,1** **Sód [mg] 27** **suma cukrów prostych [g] 4,3**	zupa ryżowa diet. 150 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 80 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 70 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 275,7** **Białko ogółem [g] 22,6** **Tłuszcz [g] 5,3** **Węglowodany ogółem [g] 38,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 7,1** **Sód [mg] 118,9** **suma cukrów prostych [g] 16,4**	jabłko 100 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 41,4** **Białko ogółem [g] 0,4** **Tłuszcz [g] 0,4** **Węglowodany ogółem [g] 10,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg] 1,8** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z koperkiem 40 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 100 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 289** **Białko ogółem [g] 15,5** **Tłuszcz [g] 9** **Węglowodany ogółem [g] 37,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,5** **Sód [mg] 219,1** **suma cukrów prostych [g] 7,9**	drożdżówka z budyniem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 149** **Białko ogółem [g] 4,5** **Tłuszcz [g] 4,7** **Węglowodany ogółem [g] 22** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,5** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 023,4** **Białko ogółem [g] 54,7** **Tłuszcz [g] 27,6** **Węglowodany ogółem [g] 146,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14** **Błonnik pokarmowy [g] 12,9** **Sód [mg] 736,8** **suma cukrów prostych [g] 29,1**

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nisku

Kościuszki 1, 37-400, Nisko

Oznaczenia alergenów:

SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny,
SOJ - soja,
JAJ - białko jaja kurzego,
MLE - mleko krowie,
GOR - gorczyca,
MIE - mięczaki,
GLU - gluten,
OZI - orzechy ziemne,
SEL - seler,
SEZ - sezam,
SKO - skorupiaki,
ORZ - orzechy,
ŁUB - łubin,
RYB - ryby,