Jadłospisy za okres od dnia 28.10.2026 do dnia 06.11.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.10.2026 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** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 547,3** **Białko ogółem [g] 22,1** **Tłuszcz [g] 16,9** **Węglowodany ogółem [g] 75,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 9,6** **Sód [mg] 948,1** **suma cukrów prostych [g] 19,4**		zupa brokułowa z ziemniakami 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pierogi z sera białego i kaszy jaglanej z masłem 280 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) mus jabłkowy 50 g surówka z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 056,8** **Białko ogółem [g] 40,1** **Tłuszcz [g] 18,4** **Węglowodany ogółem [g] 194,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6** **Sód [mg] 259,8** **suma cukrów prostych [g] 41,9**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z buraczka czerwonego got. z maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR**, (Danie gotowane) sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 415,6** **Białko ogółem [g] 15,6** **Tłuszcz [g] 8,8** **Węglowodany ogółem [g] 68,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 10,8** **Sód [mg] 966,4** **suma cukrów prostych [g] 12**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,7** **Białko ogółem [g] 84,3** **Tłuszcz [g] 47,1** **Węglowodany ogółem [g] 347,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 43** **Sód [mg] 2 268,8** **suma cukrów prostych [g] 79,6**

28.10.2026 środa	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 688,1** **Białko ogółem [g] 33** **Tłuszcz [g] 19,5** **Węglowodany ogółem [g] 97,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 5,3** **Sód [mg] 871,8** **suma cukrów prostych [g] 31,5**		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) makaron z serem białym 300 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 654,9** **Białko ogółem [g] 29,1** **Tłuszcz [g] 8,4** **Węglowodany ogółem [g] 123,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sód [mg] 198,7** **suma cukrów prostych [g] 38,2**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (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 z ol. 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 639,9** **Białko ogółem [g] 31,1** **Tłuszcz [g] 20,9** **Węglowodany ogółem [g] 83,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 3,5** **Sód [mg] 791,5** **suma cukrów prostych [g] 17,2**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,9** **Białko ogółem [g] 99,7** **Tłuszcz [g] 51,8** **Węglowodany ogółem [g] 313,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9** **Sód [mg] 1 956,5** **suma cukrów prostych [g] 93,2**
	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** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 367,9** **Białko ogółem [g] 16,5** **Tłuszcz [g] 14,2** **Węglowodany ogółem [g] 42,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 5,6** **Sód [mg] 756,8** **suma cukrów prostych [g] 3,7**	zupa ryżowa 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 155,4** **Białko ogółem [g] 3,1** **Tłuszcz [g] 4,7** **Węglowodany ogółem [g] 26,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 2,1** **Sód [mg] 35,9** **suma cukrów prostych [g] 2,4**	zupa brokułowa z ziemniakami 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) kasza gryczana got. 180 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g, Zawiera: **SEL** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 712,1** **Białko ogółem [g] 39,5** **Tłuszcz [g] 17,1** **Węglowodany ogółem [g] 111** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sód [mg] 256,9** **suma cukrów prostych [g] 34,8**	jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,8** **Białko ogółem [g] 0,7** **Tłuszcz [g] 0,7** **Węglowodany ogółem [g] 21,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **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** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z buraczka czerwonego got. z olejem 150 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 315,3** **Białko ogółem [g] 14,4** **Tłuszcz [g] 4,5** **Węglowodany ogółem [g] 55,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 8,3** **Sód [mg] 809,4** **suma cukrów prostych [g] 11,4**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 723,5** **Białko ogółem [g] 80,7** **Tłuszcz [g] 44,2** **Węglowodany ogółem [g] 266,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 41,4** **Sód [mg] 1 957,1** **suma cukrów prostych [g] 58,6**

28.10.2026 środa	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 689,4** **Białko ogółem [g] 37,2** **Tłuszcz [g] 13,4** **Węglowodany ogółem [g] 107,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 5,8** **Sód [mg] 912,5** **suma cukrów prostych [g] 36**		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) makaron z serem białym 300 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g, Zawiera: **SEL** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 657,9** **Białko ogółem [g] 29,3** **Tłuszcz [g] 8,4** **Węglowodany ogółem [g] 124,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sód [mg] 207,3** **suma cukrów prostych [g] 38,4**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona z ol. 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 599,4** **Białko ogółem [g] 27,9** **Tłuszcz [g] 11,4** **Węglowodany ogółem [g] 102,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 7,9** **Sód [mg] 753,9** **suma cukrów prostych [g] 13,5**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,2** **Białko ogółem [g] 95,1** **Tłuszcz [g] 33,2** **Węglowodany ogółem [g] 345,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,5** **Sód [mg] 1 873,7** **suma cukrów prostych [g] 87,9**
	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** dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 234,4** **Białko ogółem [g] 9,6** **Tłuszcz [g] 7** **Węglowodany ogółem [g] 34,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9** **Błonnik pokarmowy [g] 1,9** **Sód [mg] 398,5** **suma cukrów prostych [g] 11,1**	ryż na ml. z borówkami 100 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 158,7** **Białko ogółem [g] 5,5** **Tłuszcz [g] 2,2** **Węglowodany ogółem [g] 29,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,1** **Sód [mg] 46,7** **suma cukrów prostych [g] 5**	zupa koperkowa z ziemn. 150 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) makaron z serem białym 120 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 80 g, Zawiera: **SEL** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 261,9** **Białko ogółem [g] 11,6** **Tłuszcz [g] 3,7** **Węglowodany ogółem [g] 48,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7** **Błonnik pokarmowy [g] 8,1** **Sód [mg] 99,3** **suma cukrów prostych [g] 15,5**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **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** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona z ol. 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 315,2** **Białko ogółem [g] 15,4** **Tłuszcz [g] 11,3** **Węglowodany ogółem [g] 38,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,6** **Sód [mg] 428,6** **suma cukrów prostych [g] 7,7**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 072,7** **Białko ogółem [g] 43,2** **Tłuszcz [g] 24,6** **Węglowodany ogółem [g] 175,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 15,9** **Sód [mg] 975,1** **suma cukrów prostych [g] 49**

28.10.2026 środa	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. z ol. 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 281,3** **Białko ogółem [g] 13** **Tłuszcz [g] 8,6** **Węglowodany ogółem [g] 37,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 3,3** **Sód [mg] 540,9** **suma cukrów prostych [g] 11,6**	ryż na ml. z borówkami 150 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 238,1** **Białko ogółem [g] 8,2** **Tłuszcz [g] 3,3** **Węglowodany ogółem [g] 44,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,6** **Sód [mg] 70** **suma cukrów prostych [g] 7,4**	zupa brokułowa z ziemniakami 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) makaron z serem białym 220 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g, Zawiera: **SEL** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 517,4** **Białko ogółem [g] 22,2** **Tłuszcz [g] 8,9** **Węglowodany ogółem [g] 93,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 16** **Sód [mg] 183,2** **suma cukrów prostych [g] 30**	jabłko pieczone 150 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75** **Białko ogółem [g] 0,6** **Tłuszcz [g] 0,6** **Węglowodany ogółem [g] 18,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 3** **suma cukrów prostych [g] 14,6**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 337,1** **Białko ogółem [g] 14,4** **Tłuszcz [g] 13,3** **Węglowodany ogółem [g] 38,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 4,7** **Sód [mg] 706,8** **suma cukrów prostych [g] 1,2**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 501,4** **Białko ogółem [g] 59,1** **Tłuszcz [g] 34,7** **Węglowodany ogółem [g] 244,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **Sód [mg] 1 503,9** **suma cukrów prostych [g] 64,8**
29.10.2026 czwartek	D01.Podstawowa	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z rzodkiewki i og.św. z ol z ol. 80 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 455,3** **Białko ogółem [g] 13,5** **Tłuszcz [g] 13,7** **Węglowodany ogółem [g] 70,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 11,8** **Sód [mg] 1 140,4** **suma cukrów prostych [g] 26,8**		rosół z mak. 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie gotowane) bioderko pieczone 300 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ**, (Danie pieczone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, SEL** kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 958,3** **Białko ogółem [g] 70,5** **Tłuszcz [g] 28** **Węglowodany ogółem [g] 117** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2** **Sód [mg] 641,6** **suma cukrów prostych [g] 44,5**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy. 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 459,7** **Białko ogółem [g] 14,2** **Tłuszcz [g] 11,3** **Węglowodany ogółem [g] 71,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 7,2** **Sód [mg] 874,6** **suma cukrów prostych [g] 2,3**	Serek waniliowy 1szt 140 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 158** **Białko ogółem [g] 16,8** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 13,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 40** **suma cukrów prostych [g] 12,9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,3** **Białko ogółem [g] 115** **Tłuszcz [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 272,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,2** **Sód [mg] 2 696,6** **suma cukrów prostych [g] 86,5**

29.10.2026 czwartek	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 581,7** **Białko ogółem [g] 21,4** **Tłuszcz [g] 16** **Węglowodany ogółem [g] 91,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 8,4** **Sód [mg] 728,4** **suma cukrów prostych [g] 35,2**		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 841,8** **Białko ogółem [g] 52,2** **Tłuszcz [g] 26,7** **Węglowodany ogółem [g] 106,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sód [mg] 393,6** **suma cukrów prostych [g] 39,8**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 449,7** **Białko ogółem [g] 15,5** **Tłuszcz [g] 11,3** **Węglowodany ogółem [g] 70,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 714,7** **suma cukrów prostych [g] 1,2**	Serek waniliowy 1szt 140 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 158** **Białko ogółem [g] 16,8** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 13,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 40** **suma cukrów prostych [g] 12,9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,2** **Białko ogółem [g] 105,9** **Tłuszcz [g] 58,2** **Węglowodany ogółem [g] 281,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sód [mg] 1 876,7** **suma cukrów prostych [g] 89,1**
	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. 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z rzodkiewki i og.św. z koperkiem z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 383,7** **Białko ogółem [g] 14,2** **Tłuszcz [g] 14** **Węglowodany ogółem [g] 48,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 6,4** **Sód [mg] 1 225,3** **suma cukrów prostych [g] 1,5**	zupa grysikowa 300 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 125,1** **Białko ogółem [g] 4,2** **Tłuszcz [g] 3,1** **Węglowodany ogółem [g] 21,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,3** **Sód [mg] 36** **suma cukrów prostych [g] 2,3**	rosół z mak. 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z selera,jabłka z jog.natur. 150 g, Zawiera: **MLE, SEL** kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 781,7** **Białko ogółem [g] 50,2** **Tłuszcz [g] 23,4** **Węglowodany ogółem [g] 102,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **Sód [mg] 463,4** **suma cukrów prostych [g] 36,1**	kisiel bez cukru 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 12,6** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 3,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 16** **suma cukrów prostych [g] 2,2**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy. 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 358,6** **Białko ogółem [g] 13,6** **Tłuszcz [g] 11,2** **Węglowodany ogółem [g] 47,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 5,9** **Sód [mg] 827** **suma cukrów prostych [g] 1,2**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 761,7** **Białko ogółem [g] 89** **Tłuszcz [g] 55,7** **Węglowodany ogółem [g] 233,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,9** **Sód [mg] 2 643,7** **suma cukrów prostych [g] 51,5**

29.10.2026 czwartek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 438,5** **Białko ogółem [g] 16,7** **Tłuszcz [g] 4,9** **Węglowodany ogółem [g] 85,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 7,6** **Sód [mg] 697,9** **suma cukrów prostych [g] 27,6**		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 841,8** **Białko ogółem [g] 52,2** **Tłuszcz [g] 26,7** **Węglowodany ogółem [g] 106,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sód [mg] 393,6** **suma cukrów prostych [g] 39,8**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 50 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 200 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 623,9** **Białko ogółem [g] 21,6** **Tłuszcz [g] 10,1** **Węglowodany ogółem [g] 110,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 2,8** **Sód [mg] 781,4** **suma cukrów prostych [g] 9,2**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,2** **Białko ogółem [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 45,7** **Węglowodany ogółem [g] 312,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sód [mg] 1 948,9** **suma cukrów prostych [g] 84,8**

29.10.2026 czwartek	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** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko gotowane 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 244,2** **Białko ogółem [g] 8,6** **Tłuszcz [g] 7,8** **Węglowodany ogółem [g] 36,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,2** **Sód [mg] 373,7** **suma cukrów prostych [g] 11,6**	kasza manna na mleku 100 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,1** **Białko ogółem [g] 4,2** **Tłuszcz [g] 2,1** **Węglowodany ogółem [g] 10,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 41,6** **suma cukrów prostych [g] 4,5**	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 150 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 100 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 100 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 120 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 395** **Białko ogółem [g] 25,6** **Tłuszcz [g] 12,9** **Węglowodany ogółem [g] 47,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 7,7** **Sód [mg] 204** **suma cukrów prostych [g] 17,9**	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 wielonienasycone 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** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 10 g ryż na mleku 100 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 264,7** **Białko ogółem [g] 12,5** **Tłuszcz [g] 8,7** **Węglowodany ogółem [g] 33,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,1** **Sód [mg] 490,8** **suma cukrów prostych [g] 4,3**	Serek waniliowy 1szt 140 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 158** **Białko ogółem [g] 16,8** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 13,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 40** **suma cukrów prostych [g] 12,9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 146,9** **Białko ogółem [g] 67,7** **Tłuszcz [g] 35,7** **Węglowodany ogółem [g] 143,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 12,6** **Sód [mg] 1 159,8** **suma cukrów prostych [g] 52,7**
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy. 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **GOR** sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g jabłko gotowane 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 371,7** **Białko ogółem [g] 11,8** **Tłuszcz [g] 12,6** **Węglowodany ogółem [g] 53,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 7,8** **Sód [mg] 602,4** **suma cukrów prostych [g] 16,2**	kasza manna na ml. z rodzynkami 150 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 137,8** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 3,2** **Węglowodany ogółem [g] 21,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 60,9** **suma cukrów prostych [g] 6,6**	rosół z mak. 250 ml, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 180 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 120 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 656,3** **Białko ogółem [g] 43,9** **Tłuszcz [g] 20,2** **Węglowodany ogółem [g] 81,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,3** **Błonnik pokarmowy [g] 13,8** **Sód [mg] 360,7** **suma cukrów prostych [g] 30,8**	kisiel 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 11,9** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 12,9** **suma cukrów prostych [g] 2**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy. 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 316,9** **Białko ogółem [g] 10,7** **Tłuszcz [g] 6,4** **Węglowodany ogółem [g] 51,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 617,2** **suma cukrów prostych [g] 0,8**	Serek waniliowy 1szt 140 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 158** **Białko ogółem [g] 16,8** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 13,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 40** **suma cukrów prostych [g] 12,9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 652,6** **Białko ogółem [g] 90** **Tłuszcz [g] 46,6** **Węglowodany ogółem [g] 223,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **Sód [mg] 1 694,1** **suma cukrów prostych [g] 69,3**

30.10.2026 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 ryby kons. z maj. /makrela/ 90 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 537,5** **Białko ogółem [g] 25,9** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 66,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3** **Błonnik pokarmowy [g] 7,8** **Sód [mg] 1 450,5** **suma cukrów prostych [g] 9**		barszcz czerwony z ziemniakami 350 g, Zawiera: **SO2, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) łazanki z kapusty białej i boczku 280 g, Zawiera: **SOJ, GLU**, (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g, Zawiera: **SEL** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 706** **Białko ogółem [g] 23,6** **Tłuszcz [g] 16,5** **Węglowodany ogółem [g] 125,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Sód [mg] 635** **suma cukrów prostych [g] 44,5**		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** pasta z sera białego i papryki świeżej 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 620,2** **Białko ogółem [g] 29,9** **Tłuszcz [g] 18,6** **Węglowodany ogółem [g] 82,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 8,8** **Sód [mg] 608,1** **suma cukrów prostych [g] 12**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,7** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 59,1** **Węglowodany ogółem [g] 328** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,6** **Sód [mg] 2 693,6** **suma cukrów prostych [g] 65,5**
	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** polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 695,2** **Białko ogółem [g] 36** **Tłuszcz [g] 20,9** **Węglowodany ogółem [g] 92,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 4,9** **Sód [mg] 807,8** **suma cukrów prostych [g] 24,6**		zupa grysikowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g, Zawiera: **SEL** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 501,8** **Białko ogółem [g] 33,9** **Tłuszcz [g] 8,3** **Węglowodany ogółem [g] 83,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sód [mg] 275,4** **suma cukrów prostych [g] 36,8**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 516,2** **Białko ogółem [g] 23,4** **Tłuszcz [g] 14,6** **Węglowodany ogółem [g] 78,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 6,3** **Sód [mg] 354,4** **suma cukrów prostych [g] 4,6**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,2** **Białko ogółem [g] 99,4** **Tłuszcz [g] 52,1** **Węglowodany ogółem [g] 307,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Sód [mg] 1 437,6** **suma cukrów prostych [g] 66**

30.10.2026 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 gor. i ryby kons. /makrela/ 100 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 434,3** **Białko ogółem [g] 20,9** **Tłuszcz [g] 17,5** **Węglowodany ogółem [g] 42,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 4,3** **Sód [mg] 1 260,6** **suma cukrów prostych [g] 1,1**	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 300 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 130,3** **Białko ogółem [g] 4,4** **Tłuszcz [g] 3,4** **Węglowodany ogółem [g] 22,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,1** **Sód [mg] 38,4** **suma cukrów prostych [g] 2,8**	barszcz czerwony z ziemniakami 350 g, Zawiera: **SO2, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g, Zawiera: **SEL** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 544,3** **Białko ogółem [g] 34,4** **Tłuszcz [g] 8,9** **Węglowodany ogółem [g] 94,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **Sód [mg] 336,2** **suma cukrów prostych [g] 54,5**	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5** **Białko ogółem [g] 0,9** **Tłuszcz [g] 0,9** **Węglowodany ogółem [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 4,5** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i papryki świeżej 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 397,3** **Białko ogółem [g] 20,9** **Tłuszcz [g] 13,4** **Węglowodany ogółem [g] 47** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 5,2** **Sód [mg] 451** **suma cukrów prostych [g] 4,4**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) 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 wielonienasycone ogółem [g] 0,6** **Błonnik pokarmowy [g] 1,5** **Sód [mg] 432** **suma cukrów prostych [g] 0,4**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 805,1** **Białko ogółem [g] 91,1** **Tłuszcz [g] 50,2** **Węglowodany ogółem [g] 257,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 43,5** **Sód [mg] 2 522,7** **suma cukrów prostych [g] 63,2**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 590,1** **Białko ogółem [g] 29,4** **Tłuszcz [g] 9,4** **Węglowodany ogółem [g] 103,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 8,2** **Sód [mg] 723,1** **suma cukrów prostych [g] 14,6**		zupa grysikowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g, Zawiera: **SEL** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 501,8** **Białko ogółem [g] 33,9** **Tłuszcz [g] 8,3** **Węglowodany ogółem [g] 83,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sód [mg] 275,4** **suma cukrów prostych [g] 36,8**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g płatki owsiane z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) banan 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617,6** **Białko ogółem [g] 28,9** **Tłuszcz [g] 9,4** **Węglowodany ogółem [g] 107,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 5,8** **Sód [mg] 404,5** **suma cukrów prostych [g] 40,9**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,5** **Białko ogółem [g] 98,3** **Tłuszcz [g] 35,4** **Węglowodany ogółem [g] 347,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Sód [mg] 1 403** **suma cukrów prostych [g] 92,3**

30.10.2026 piątek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 100 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/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 305,3** **Białko ogółem [g] 13,1** **Tłuszcz [g] 12,9** **Węglowodany ogółem [g] 34,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg] 415,1** **suma cukrów prostych [g] 5,2**	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 100 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,4** **Białko ogółem [g] 4,3** **Tłuszcz [g] 2** **Węglowodany ogółem [g] 16** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,8** **Sód [mg] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 7,7**	zupa grysikowa diet. 150 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 60 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 90 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 70 g, Zawiera: **SEL** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 217,7** **Białko ogółem [g] 16,8** **Tłuszcz [g] 2,9** **Węglowodany ogółem [g] 35,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,6** **Błonnik pokarmowy [g] 8,6** **Sód [mg] 113,7** **suma cukrów prostych [g] 16**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 2** **suma cukrów prostych [g] 9,7**	herbata czarna z cukrem 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 248,3** **Białko ogółem [g] 12,1** **Tłuszcz [g] 8,4** **Węglowodany ogółem [g] 31,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,8** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 224,5** **suma cukrów prostych [g] 3,4**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 073,7** **Białko ogółem [g] 49,7** **Tłuszcz [g] 30,8** **Węglowodany ogółem [g] 156,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 14,5** **Sód [mg] 792** **suma cukrów prostych [g] 42**
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. i ryby kons. z maj. /makrela/ 60 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ** sałatka z ogórka kiszonego 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 388** **Białko ogółem [g] 18,5** **Tłuszcz [g] 11** **Węglowodany ogółem [g] 49,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 5,5** **Sód [mg] 1 053,1** **suma cukrów prostych [g] 7,1**	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 120 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,9** **Białko ogółem [g] 5,1** **Tłuszcz [g] 2,4** **Węglowodany ogółem [g] 19,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,9** **Sód [mg] 44** **suma cukrów prostych [g] 9,2**	barszcz czerwony z ziemniakami 250 g, Zawiera: **SO2, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) łazanki z kapusty kiszonej i boczku 200 g, Zawiera: **SOJ, GLU**, (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 120 g, Zawiera: **SEL** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,9** **Białko ogółem [g] 15,7** **Tłuszcz [g] 11,8** **Węglowodany ogółem [g] 85,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 15,8** **Sód [mg] 778,9** **suma cukrów prostych [g] 27,4**	jabłko pieczone 150 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75** **Białko ogółem [g] 0,6** **Tłuszcz [g] 0,6** **Węglowodany ogółem [g] 18,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 3** **suma cukrów prostych [g] 14,6**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 324,5** **Białko ogółem [g] 16** **Tłuszcz [g] 12,3** **Węglowodany ogółem [g] 36,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9** **Błonnik pokarmowy [g] 3,8** **Sód [mg] 353,4** **suma cukrów prostych [g] 3,5**	herbata zielona b/c 200 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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 698,3** **Białko ogółem [g] 62** **Tłuszcz [g] 46,4** **Węglowodany ogółem [g] 261,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Sód [mg] 2 232,4** **suma cukrów prostych [g] 61,8**

31.10.2026 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** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 680,6** **Białko ogółem [g] 33,9** **Tłuszcz [g] 31,2** **Węglowodany ogółem [g] 64,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 8,4** **Sód [mg] 1 311,8** **suma cukrów prostych [g] 10**		zupa solferino z ziemniakami 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) pęczak got. 210 g, , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszonego, marchewki i cebulki z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 695,1** **Białko ogółem [g] 35,1** **Tłuszcz [g] 14,9** **Węglowodany ogółem [g] 115,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sód [mg] 993,4** **suma cukrów prostych [g] 31,8**		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** Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** dżemik z brzoskwiń 25 g sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 200 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 564** **Białko ogółem [g] 26,2** **Tłuszcz [g] 15,3** **Węglowodany ogółem [g] 79,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 6,7** **Sód [mg] 1 065,8** **suma cukrów prostych [g] 18,2**	Serek waniliowy 1szt 140 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 158** **Białko ogółem [g] 16,8** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 13,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 40** **suma cukrów prostych [g] 12,9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,7** **Białko ogółem [g] 112** **Tłuszcz [g] 65,6** **Węglowodany ogółem [g] 272** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Sód [mg] 3 411** **suma cukrów prostych [g] 72,9**

31.10.2026 sobota	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g ryż na mleku 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 630** **Białko ogółem [g] 27,8** **Tłuszcz [g] 20,7** **Węglowodany ogółem [g] 84,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,2** **Sód [mg] 816,7** **suma cukrów prostych [g] 17,7**		zupa koperkowa z ziemn.diet. 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) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (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] 693** **Białko ogółem [g] 36,9** **Tłuszcz [g] 12,7** **Węglowodany ogółem [g] 119,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **Sód [mg] 309,1** **suma cukrów prostych [g] 36,3**		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** sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 200 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 530,5** **Białko ogółem [g] 26,4** **Tłuszcz [g] 15,1** **Węglowodany ogółem [g] 73,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 2,2** **Sód [mg] 868,5** **suma cukrów prostych [g] 18,8**	Serek waniliowy 1szt 140 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 158** **Białko ogółem [g] 16,8** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 13,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 40** **suma cukrów prostych [g] 12,9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,5** **Białko ogółem [g] 107,9** **Tłuszcz [g] 52,7** **Węglowodany ogółem [g] 290,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sód [mg] 2 034,3** **suma cukrów prostych [g] 85,7**

31.10.2026 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 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 531,2** **Białko ogółem [g] 28,5** **Tłuszcz [g] 27,5** **Węglowodany ogółem [g] 41,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 5,2** **Sód [mg] 1 120,7** **suma cukrów prostych [g] 3,4**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,4** **Błonnik pokarmowy [g] 2,5** **Sód [mg] 39,8** **suma cukrów prostych [g] 2,6**	zupa solferino z ziemniakami 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) pęczak got. 150 g, , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszonego, marchewki i cebulki z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 609,2** **Białko ogółem [g] 33,4** **Tłuszcz [g] 12,5** **Węglowodany ogółem [g] 100,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18,6** **Sód [mg] 992,4** **suma cukrów prostych [g] 31,7**	kisiel bez cukru 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 12,6** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 3,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 16** **suma cukrów prostych [g] 2,2**	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** Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 312,1** **Białko ogółem [g] 15,8** **Tłuszcz [g] 10** **Węglowodany ogółem [g] 38,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 831,1** **suma cukrów prostych [g] 0,9**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 668,5** **Białko ogółem [g] 87,3** **Tłuszcz [g] 56,4** **Węglowodany ogółem [g] 212,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Sód [mg] 3 094,5** **suma cukrów prostych [g] 47,1**

31.10.2026 sobota	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g ryż na mleku 200 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 603,9** **Białko ogółem [g] 22,9** **Tłuszcz [g] 10,1** **Węglowodany ogółem [g] 109,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 8,3** **Sód [mg] 775,8** **suma cukrów prostych [g] 37,5**		zupa koperkowa z ziemn. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (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] 633,4** **Białko ogółem [g] 35,4** **Tłuszcz [g] 13** **Węglowodany ogółem [g] 103,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,9** **Sód [mg] 306,9** **suma cukrów prostych [g] 29,5**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g dżemik z truskawek 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 726,4** **Białko ogółem [g] 32,7** **Tłuszcz [g] 10,6** **Węglowodany ogółem [g] 129,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 8,2** **Sód [mg] 959,8** **suma cukrów prostych [g] 57,6**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,7** **Białko ogółem [g] 97,5** **Tłuszcz [g] 36,7** **Węglowodany ogółem [g] 351,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4** **Sód [mg] 2 137** **suma cukrów prostych [g] 130,9**

31.10.2026 sobota	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** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 5 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 246,2** **Białko ogółem [g] 11,4** **Tłuszcz [g] 9,2** **Węglowodany ogółem [g] 29,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,4** **Sód [mg] 419,5** **suma cukrów prostych [g] 5,4**	kasza jaglana z musem jabłkowym 100 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,5** **Białko ogółem [g] 4,6** **Tłuszcz [g] 2,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 37,6** **suma cukrów prostych [g] 9,8**	zupa koperkowa z ziemn. 100 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) marchewka gotowana 80 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 327,6** **Białko ogółem [g] 23,2** **Tłuszcz [g] 6,6** **Węglowodany ogółem [g] 48,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9** **Błonnik pokarmowy [g] 9,2** **Sód [mg] 178,6** **suma cukrów prostych [g] 13,2**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 9,7** **suma cukrów prostych [g] 1,5**	herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z roszponki 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,8** **Białko ogółem [g] 12** **Tłuszcz [g] 6,5** **Węglowodany ogółem [g] 32,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7** **Błonnik pokarmowy [g] 1,1** **Sód [mg] 534,7** **suma cukrów prostych [g] 10,1**	Serek waniliowy 1szt 140 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 158** **Białko ogółem [g] 16,8** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 13,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 40** **suma cukrów prostych [g] 12,9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 099** **Białko ogółem [g] 68** **Tłuszcz [g] 28,7** **Węglowodany ogółem [g] 148,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,1** **Błonnik pokarmowy [g] 13,1** **Sód [mg] 1 220,1** **suma cukrów prostych [g] 52,9**

31.10.2026 sobota	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 313,3** **Białko ogółem [g] 12,7** **Tłuszcz [g] 11,8** **Węglowodany ogółem [g] 37,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 4,6** **Sód [mg] 727,9** **suma cukrów prostych [g] 1**	kasza jaglana z musem jabłkowym 180 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 224** **Białko ogółem [g] 8,2** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 40** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,5** **Błonnik pokarmowy [g] 2,4** **Sód [mg] 67,7** **suma cukrów prostych [g] 17,7**	zupa koperkowa z ziemn.diet. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) marchewka gotowana 120 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582,6** **Białko ogółem [g] 33,8** **Tłuszcz [g] 10,7** **Węglowodany ogółem [g] 97,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,2** **Sód [mg] 264,6** **suma cukrów prostych [g] 28,8**	kisiel 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 11,9** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 12,9** **suma cukrów prostych [g] 2**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 310,1** **Białko ogółem [g] 15,6** **Tłuszcz [g] 5,9** **Węglowodany ogółem [g] 47,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 5** **Sód [mg] 831,3** **suma cukrów prostych [g] 10,3**	Serek waniliowy 1szt 140 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 158** **Białko ogółem [g] 16,8** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 13,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 40** **suma cukrów prostych [g] 12,9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 599,9** **Białko ogółem [g] 87,1** **Tłuszcz [g] 36,6** **Węglowodany ogółem [g] 239** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Sód [mg] 1 944,4** **suma cukrów prostych [g] 72,7**

01.11.2026 niedziela	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** 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 ogórka św. i szczypiorku z oliwą z ol. 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 732,7** **Białko ogółem [g] 35,1** **Tłuszcz [g] 26,9** **Węglowodany ogółem [g] 86** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,5** **Błonnik pokarmowy [g] 8,8** **Sód [mg] 1 518,1** **suma cukrów prostych [g] 18**		zupa ryżowa 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie pieczone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) ćwikła z chrzanem 150 g, Zawiera: **SO2**, (Danie gotowane) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 846,6** **Białko ogółem [g] 44,6** **Tłuszcz [g] 23,5** **Węglowodany ogółem [g] 123,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,6** **Sód [mg] 313** **suma cukrów prostych [g] 44,6**		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** miód naturalny 25 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 482,9** **Białko ogółem [g] 16,5** **Tłuszcz [g] 13,8** **Węglowodany ogółem [g] 71,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 7,1** **Sód [mg] 787** **suma cukrów prostych [g] 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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,2** **Białko ogółem [g] 103** **Tłuszcz [g] 68,2** **Węglowodany ogółem [g] 290,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Sód [mg] 2 694,1** **suma cukrów prostych [g] 73,8**

01.11.2026 niedziela	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 kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 728** **Białko ogółem [g] 37,7** **Tłuszcz [g] 25,9** **Węglowodany ogółem [g] 87,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,6** **Sód [mg] 785,3** **suma cukrów prostych [g] 22,3**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie pieczone) ziemniaki got. 250 g, , (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] 709,5** **Białko ogółem [g] 40,2** **Tłuszcz [g] 18,5** **Węglowodany ogółem [g] 103,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 14,6** **Sód [mg] 243,2** **suma cukrów prostych [g] 35,2**		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 polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g jabłko 250 g sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 553,4** **Białko ogółem [g] 18,6** **Tłuszcz [g] 14,3** **Węglowodany ogółem [g] 92,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 6,2** **Sód [mg] 616,1** **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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,9** **Białko ogółem [g] 103,3** **Tłuszcz [g] 62,7** **Węglowodany ogółem [g] 292,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **Sód [mg] 1 720,6** **suma cukrów prostych [g] 67**

01.11.2026 niedziela	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z ogórka św. i szczypiorku z oliwą z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 420,9** **Białko ogółem [g] 20,2** **Tłuszcz [g] 19,4** **Węglowodany ogółem [g] 40,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 4,3** **Sód [mg] 1 230,3** **suma cukrów prostych [g] 0,8**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,5** **Błonnik pokarmowy [g] 1,1** **Sód [mg] 47,6** **suma cukrów prostych [g] 5,2**	zupa ryżowa 300 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie pieczone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) ćwikła z chrzanem 150 g, Zawiera: **SO2**, (Danie gotowane) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 758,1** **Białko ogółem [g] 41** **Tłuszcz [g] 20,4** **Węglowodany ogółem [g] 110,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 15,1** **Sód [mg] 298** **suma cukrów prostych [g] 39,9**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 3,6** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 354,1** **Białko ogółem [g] 16,2** **Tłuszcz [g] 13,4** **Węglowodany ogółem [g] 41,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 4,7** **Sód [mg] 671** **suma cukrów prostych [g] 2,8**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 829,1** **Białko ogółem [g] 90,3** **Tłuszcz [g] 61,1** **Węglowodany ogółem [g] 239,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Sód [mg] 2 326,5** **suma cukrów prostych [g] 56,9**
	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 jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 703,8** **Białko ogółem [g] 33,7** **Tłuszcz [g] 12,7** **Węglowodany ogółem [g] 117,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 9,6** **Sód [mg] 827,1** **suma cukrów prostych [g] 46,5**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie pieczone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 769,2** **Białko ogółem [g] 41,8** **Tłuszcz [g] 18,2** **Węglowodany ogółem [g] 118,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sód [mg] 306,6** **suma cukrów prostych [g] 44,2**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona z ol. 20 g jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 518,3** **Białko ogółem [g] 16,3** **Tłuszcz [g] 5,5** **Węglowodany ogółem [g] 104,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 5,3** **Sód [mg] 554,9** **suma cukrów prostych [g] 1,2**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,3** **Białko ogółem [g] 98,6** **Tłuszcz [g] 40,4** **Węglowodany ogółem [g] 350,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Sód [mg] 1 764,6** **suma cukrów prostych [g] 100,1**

Jadłospisy za okres od dnia 28.10.2026 do dnia 06.11.2026 KUCHNIA OGÓLNA

01.11.2026 niedziela	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** 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 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 287,7** **Białko ogółem [g] 18,2** **Tłuszcz [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 25,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg] 458,6** **suma cukrów prostych [g] 1,7**	płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 130,9** **Białko ogółem [g] 5,2** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 21,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,6** **Błonnik pokarmowy [g] 1,6** **Sód [mg] 40,4** **suma cukrów prostych [g] 6,5**	zupa ryżowa diet. 150 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 70 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie pieczone) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 70 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 383,4** **Białko ogółem [g] 22,9** **Tłuszcz [g] 10,1** **Węglowodany ogółem [g] 53,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 6,9** **Sód [mg] 161,7** **suma cukrów prostych [g] 19,2**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 2** **suma cukrów prostych [g] 9,7**	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona z ol. 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 194,8** **Białko ogółem [g] 9,9** **Tłuszcz [g] 6,9** **Węglowodany ogółem [g] 23,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7** **Błonnik pokarmowy [g] 0,9** **Sód [mg] 335,5** **suma cukrów prostych [g] 0,6**	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 141,3** **Białko ogółem [g] 62,2** **Tłuszcz [g] 35,5** **Węglowodany ogółem [g] 150,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,2** **Błonnik pokarmowy [g] 13,1** **Sód [mg] 1 068,7** **suma cukrów prostych [g] 46,7**
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 40 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 ogórka świeżego i szczypiorku z ol. 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 397,7** **Białko ogółem [g] 19,7** **Tłuszcz [g] 17,3** **Węglowodany ogółem [g] 39,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 4,7** **Sód [mg] 1 090,1** **suma cukrów prostych [g] 1**	płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 174,5** **Białko ogółem [g] 6,9** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7** **Błonnik pokarmowy [g] 2,2** **Sód [mg] 53,9** **suma cukrów prostych [g] 8,6**	zupa ryżowa diet. 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 100 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie pieczone) ziemniaki got. 160 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 120 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 587,4** **Białko ogółem [g] 33,7** **Tłuszcz [g] 14,4** **Węglowodany ogółem [g] 86,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 12,2** **Sód [mg] 243** **suma cukrów prostych [g] 32,1**	jabłko pieczone 150 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75** **Białko ogółem [g] 0,6** **Tłuszcz [g] 0,6** **Węglowodany ogółem [g] 18,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 3** **suma cukrów prostych [g] 14,6**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 303,8** **Białko ogółem [g] 15,5** **Tłuszcz [g] 13,1** **Węglowodany ogółem [g] 30,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,9** **Sód [mg] 578,6** **suma cukrów prostych [g] 0,6**	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 632,9** **Białko ogółem [g] 82** **Tłuszcz [g] 51,7** **Węglowodany ogółem [g] 217,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Sód [mg] 2 039,1** **suma cukrów prostych [g] 65,9**

02.11.2026 poniedziałek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 689,5** **Białko ogółem [g] 23,1** **Tłuszcz [g] 17,1** **Węglowodany ogółem [g] 110,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 10,7** **Sód [mg] 1 153,4** **suma cukrów prostych [g] 10,3**		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 truskawkowy 50 g sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 948,9** **Białko ogółem [g] 38,7** **Tłuszcz [g] 26,1** **Węglowodany ogółem [g] 149,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,3** **Sód [mg] 314,3** **suma cukrów prostych [g] 60,6**		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 pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 412** **Białko ogółem [g] 14,8** **Tłuszcz [g] 14,3** **Węglowodany ogółem [g] 54,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 7,4** **Sód [mg] 870,6** **suma cukrów prostych [g] 3,6**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,4** **Białko ogółem [g] 83,1** **Tłuszcz [g] 60,5** **Węglowodany ogółem [g] 323,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4** **Sód [mg] 2 432,8** **suma cukrów prostych [g] 80,8**

02.11.2026 poniedziałek	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona z ol. 20 g zacierka na mleku 250 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 709,1** **Białko ogółem [g] 33,8** **Tłuszcz [g] 20,5** **Węglowodany ogółem [g] 98,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 978,1** **suma cukrów prostych [g] 27,1**		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 wielonienasycone ogółem [g] 2,5** **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. 90 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] 550,7** **Białko ogółem [g] 24,3** **Tłuszcz [g] 16,4** **Węglowodany ogółem [g] 78,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 794,5** **suma cukrów prostych [g] 13,4**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,3** **Białko ogółem [g] 105,9** **Tłuszcz [g] 59,1** **Węglowodany ogółem [g] 300,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Sód [mg] 2 071,3** **suma cukrów prostych [g] 75**

02.11.2026 poniedziałek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 530,6** **Białko ogółem [g] 30,5** **Tłuszcz [g] 23,6** **Węglowodany ogółem [g] 47,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 5,8** **Sód [mg] 1 372,3** **suma cukrów prostych [g] 1,5**	zupa grysikowa diet. 200 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 81,1** **Białko ogółem [g] 2,6** **Tłuszcz [g] 2** **Węglowodany ogółem [g] 14,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 20,5** **suma cukrów prostych [g] 1,3**	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 wielonienasycone ogółem [g] 2,5** **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 wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **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** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 390,7** **Białko ogółem [g] 14,4** **Tłuszcz [g] 14,2** **Węglowodany ogółem [g] 50,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 6,5** **Sód [mg] 824,9** **suma cukrów prostych [g] 3,4**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,4** **Białko ogółem [g] 95,5** **Tłuszcz [g] 62,5** **Węglowodany ogółem [g] 248,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Sód [mg] 2 519,1** **suma cukrów prostych [g] 39,6**

02.11.2026 poniedziałek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona z ol. 20 g zacierka na mleku 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 743,9** **Białko ogółem [g] 35,7** **Tłuszcz [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 122,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 8** **Sód [mg] 963,5** **suma cukrów prostych [g] 48,1**		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 wielonienasycone ogółem [g] 2,5** **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** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 545** **Białko ogółem [g] 16,5** **Tłuszcz [g] 4,8** **Węglowodany ogółem [g] 114,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 7,4** **Sód [mg] 680,2** **suma cukrów prostych [g] 4,2**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,4** **Białko ogółem [g] 100** **Tłuszcz [g] 40,9** **Węglowodany ogółem [g] 360,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **Sód [mg] 1 942,4** **suma cukrów prostych [g] 86,8**

02.11.2026 poniedziałek	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** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 262,5** **Białko ogółem [g] 13,1** **Tłuszcz [g] 10,1** **Węglowodany ogółem [g] 30,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,6** **Sód [mg] 482,5** **suma cukrów prostych [g] 5,7**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **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 wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **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** sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 225,1** **Białko ogółem [g] 9,3** **Tłuszcz [g] 7,9** **Węglowodany ogółem [g] 30** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,4** **Sód [mg] 422,2** **suma cukrów prostych [g] 2,1**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 138,3** **Białko ogółem [g] 54,1** **Tłuszcz [g] 34** **Węglowodany ogółem [g] 160,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,9** **Błonnik pokarmowy [g] 13,5** **Sód [mg] 1 132,7** **suma cukrów prostych [g] 45,9**

02.11.2026 poniedziałek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 358,4** **Białko ogółem [g] 13,7** **Tłuszcz [g] 11,8** **Węglowodany ogółem [g] 48,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,9** **Sód [mg] 738,9** **suma cukrów prostych [g] 10,3**	kasza manna na ml. z musem z kiwi 150 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 133,8** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 20,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3** **Błonnik pokarmowy [g] 1,4** **Sód [mg] 55,6** **suma cukrów prostych [g] 7,6**	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 90 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 160 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] 630,6** **Białko ogółem [g] 33,8** **Tłuszcz [g] 16** **Węglowodany ogółem [g] 93,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 12,3** **Sód [mg] 172,3** **suma cukrów prostych [g] 23,9**	jabłko gotowane 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75** **Białko ogółem [g] 0,6** **Tłuszcz [g] 0,6** **Węglowodany ogółem [g] 18,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 3** **suma cukrów prostych [g] 14,6**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 315,3** **Białko ogółem [g] 11,9** **Tłuszcz [g] 11,4** **Węglowodany ogółem [g] 40,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 4,6** **Sód [mg] 659,4** **suma cukrów prostych [g] 2,5**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 618,7** **Białko ogółem [g] 70,2** **Tłuszcz [g] 45,4** **Węglowodany ogółem [g] 238,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sód [mg] 1 685,6** **suma cukrów prostych [g] 66,1**

03.11.2026 wtorek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. i kiełbasy krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582,4** **Białko ogółem [g] 27,4** **Tłuszcz [g] 22,5** **Węglowodany ogółem [g] 65,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,2** **Błonnik pokarmowy [g] 8,9** **Sód [mg] 886,2** **suma cukrów prostych [g] 10,3**		zupa z ciecierzycy z makaronem 350 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałatka z pomidora, kalafiora, kuk. i og. konserw. z maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, SEL** kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 780,5** **Białko ogółem [g] 41,7** **Tłuszcz [g] 16,2** **Węglowodany ogółem [g] 124,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 17,5** **Sód [mg] 778,5** **suma cukrów prostych [g] 38,7**		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** pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 90 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, SEL** sałatka z ogórka kiszonego i szczyp. z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,3** **Białko ogółem [g] 24,4** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 57,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 6,9** **Sód [mg] 1 103,9** **suma cukrów prostych [g] 4,5**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,2** **Białko ogółem [g] 102,5** **Tłuszcz [g] 61,6** **Węglowodany ogółem [g] 247,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **Sód [mg] 2 768,6** **suma cukrów prostych [g] 53,5**

03.11.2026 wtorek	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 615,6** **Białko ogółem [g] 30,7** **Tłuszcz [g] 18,9** **Węglowodany ogółem [g] 82,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 4,4** **Sód [mg] 802,3** **suma cukrów prostych [g] 20**		zupa koperkowa z makaronem 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 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 z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 775,8** **Białko ogółem [g] 36,5** **Tłuszcz [g] 21,2** **Węglowodany ogółem [g] 118,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18,6** **Sód [mg] 358,2** **suma cukrów prostych [g] 41,8**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 431,3** **Białko ogółem [g] 22,6** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 51** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg] 350** **suma cukrów prostych [g] 4,8**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,7** **Białko ogółem [g] 98,8** **Tłuszcz [g] 63** **Węglowodany ogółem [g] 251,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sód [mg] 1 510,5** **suma cukrów prostych [g] 66,6**

03.11.2026 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 30 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. i kiełbasy krak. z ziel.pietr.z j.nat. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 389,8** **Białko ogółem [g] 20,3** **Tłuszcz [g] 14,6** **Węglowodany ogółem [g] 43,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,5** **Błonnik pokarmowy [g] 5,6** **Sód [mg] 643,8** **suma cukrów prostych [g] 3,8**	kisiel bez cukru 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 12,6** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 3,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 16** **suma cukrów prostych [g] 2,2**	zupa z ciecierzycy z makaronem 300 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) sałatka z kalafiora,pomidora,ogórka konserw.i kukurydzy z maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, SEL** kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 817,7** **Białko ogółem [g] 43,5** **Tłuszcz [g] 19,7** **Węglowodany ogółem [g] 124,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sód [mg] 660,5** **suma cukrów prostych [g] 35,3**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **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 i ryby kons. /makrela/ 80 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, SEL** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 396,9** **Białko ogółem [g] 20,6** **Tłuszcz [g] 14,8** **Węglowodany ogółem [g] 42,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 400,7** **suma cukrów prostych [g] 3,8**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,6** **Błonnik pokarmowy [g] 1,5** **Sód [mg] 432** **suma cukrów prostych [g] 0,4**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,2** **Białko ogółem [g] 94,7** **Tłuszcz [g] 55,9** **Węglowodany ogółem [g] 259,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Sód [mg] 2 156,6** **suma cukrów prostych [g] 45,5**

03.11.2026 wtorek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 681,8** **Białko ogółem [g] 27,5** **Tłuszcz [g] 10,8** **Węglowodany ogółem [g] 122,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 9,6** **Sód [mg] 670,2** **suma cukrów prostych [g] 53,3**		zupa koperkowa z makaronem 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 748,9** **Białko ogółem [g] 36,1** **Tłuszcz [g] 21,1** **Węglowodany ogółem [g] 111,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,8** **Sód [mg] 357,1** **suma cukrów prostych [g] 38**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 363,4** **Białko ogółem [g] 22,6** **Tłuszcz [g] 7,4** **Węglowodany ogółem [g] 52,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 2,3** **Sód [mg] 349,4** **suma cukrów prostych [g] 5,8**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,1** **Białko ogółem [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 46,5** **Węglowodany ogółem [g] 286,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Sód [mg] 1 376,7** **suma cukrów prostych [g] 97,1**

03.11.2026 wtorek	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 kasza manna na mleku 100 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 274,2** **Białko ogółem [g] 13,6** **Tłuszcz [g] 9,3** **Węglowodany ogółem [g] 35,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9** **Błonnik pokarmowy [g] 1,7** **Sód [mg] 410,7** **suma cukrów prostych [g] 6,5**	kisiel z tartym jabłkiem 120 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 43,2** **Białko ogółem [g] 0,3** **Tłuszcz [g] 0,3** **Węglowodany ogółem [g] 10,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,5** **Sód [mg] 9,2** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	zupa koperkowa z makaronem 150 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 60 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 20 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 90 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 60 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 379,5** **Białko ogółem [g] 20** **Tłuszcz [g] 10,9** **Węglowodany ogółem [g] 53,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 7,4** **Sód [mg] 182,9** **suma cukrów prostych [g] 18,1**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 2** **suma cukrów prostych [g] 9,7**	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 253,1** **Białko ogółem [g] 11,3** **Tłuszcz [g] 12** **Węglowodany ogółem [g] 25,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7** **Błonnik pokarmowy [g] 0,9** **Sód [mg] 175,5** **suma cukrów prostych [g] 2,5**	rogal z marmoladą 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie pieczone) herbata zielona b/c 120 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 166** **Białko ogółem [g] 4,5** **Tłuszcz [g] 3,6** **Węglowodany ogółem [g]** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,9** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 166** **Białko ogółem [g] 50,1** **Tłuszcz [g] 36,5** **Węglowodany ogółem [g] 136,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,2** **Błonnik pokarmowy [g] 14,4** **Sód [mg] 780,3** **suma cukrów prostych [g] 45**

03.11.2026 wtorek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. z ol. 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 285,6** **Białko ogółem [g] 13,2** **Tłuszcz [g] 9,1** **Węglowodany ogółem [g] 36,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 4,9** **Sód [mg] 593,6** **suma cukrów prostych [g] 2,9**	kisiel z tartym jabłkiem 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 71,9** **Białko ogółem [g] 0,5** **Tłuszcz [g] 0,5** **Węglowodany ogółem [g] 17,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 2,5** **Sód [mg] 15,3** **suma cukrów prostych [g] 13,7**	zupa z ciecierzycy z makaronem 250 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 80 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 150 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 120 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 636,3** **Białko ogółem [g] 32,3** **Tłuszcz [g] 14,6** **Węglowodany ogółem [g] 100,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 14,7** **Sód [mg] 404,6** **suma cukrów prostych [g] 31,7**	jabłko pieczone 150 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75** **Białko ogółem [g] 0,6** **Tłuszcz [g] 0,6** **Węglowodany ogółem [g] 18,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 3** **suma cukrów prostych [g] 14,6**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 344,4** **Białko ogółem [g] 16,2** **Tłuszcz [g] 14,3** **Węglowodany ogółem [g] 36,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 353,9** **suma cukrów prostych [g] 3,7**	rogal z marmoladą 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie pieczone) herbata zielona b/c 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 166** **Białko ogółem [g] 4,5** **Tłuszcz [g] 3,6** **Węglowodany ogółem [g]** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,9** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 579,2** **Białko ogółem [g] 67,3** **Tłuszcz [g] 42,7** **Węglowodany ogółem [g] 210** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **Sód [mg] 1 370,4** **suma cukrów prostych [g] 66,6**

04.11.2026 środa	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** galaretka drobiowa z warzywami 200 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 807,8** **Białko ogółem [g] 42,2** **Tłuszcz [g] 27,8** **Węglowodany ogółem [g] 98,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 14,8** **Sód [mg] 743,8** **suma cukrów prostych [g] 35,5**		kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml, Zawiera: **SOJ, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pierogi leniwe got. z masłem. 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g, Zawiera: **SEL** sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 768,3** **Białko ogółem [g] 40,6** **Tłuszcz [g] 17,1** **Węglowodany ogółem [g] 123,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **Sód [mg] 660,2** **suma cukrów prostych [g] 39,5**		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** dżemik z czarnych porzeczek 25 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 436,4** **Białko ogółem [g] 17,5** **Tłuszcz [g] 11,7** **Węglowodany ogółem [g] 64,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 7,9** **Sód [mg] 807,3** **suma cukrów prostych [g] 11,5**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107** **Białko ogółem [g] 105,9** **Tłuszcz [g] 58,9** **Węglowodany ogółem [g] 299,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 44,9** **Sód [mg] 2 283,3** **suma cukrów prostych [g] 94,6**

04.11.2026 środa	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron świderki na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 804,8** **Białko ogółem [g] 34,4** **Tłuszcz [g] 20** **Węglowodany ogółem [g] 124,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 9,2** **Sód [mg] 913,8** **suma cukrów prostych [g] 46,6**		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 658,5** **Białko ogółem [g] 38,8** **Tłuszcz [g] 15,6** **Węglowodany ogółem [g] 99,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sód [mg] 158** **suma cukrów prostych [g] 29**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z brzoskwiń 25 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 557,7** **Białko ogółem [g] 26,4** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 79,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,5** **Sód [mg] 693,2** **suma cukrów prostych [g] 19,6**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,5** **Białko ogółem [g] 105,2** **Tłuszcz [g] 53,6** **Węglowodany ogółem [g] 317,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Sód [mg] 1 837** **suma cukrów prostych [g] 103,3**

04.11.2026 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** galaretka drobiowa z warzywami 200 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 491** **Białko ogółem [g] 35,4** **Tłuszcz [g] 15,4** **Węglowodany ogółem [g] 52,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,2** **Błonnik pokarmowy [g] 8** **Sód [mg] 624,7** **suma cukrów prostych [g] 3,4**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,4** **Błonnik pokarmowy [g] 2,5** **Sód [mg] 39,8** **suma cukrów prostych [g] 2,6**	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml, Zawiera: **SOJ, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 100 g, Zawiera: **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 jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 605,6** **Białko ogółem [g] 36,9** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 87,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 17,3** **Sód [mg] 544,5** **suma cukrów prostych [g] 24**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 4,5** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 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 wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 5,9** **Sód [mg] 761** **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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 772,7** **Białko ogółem [g] 99,6** **Tłuszcz [g] 49,9** **Węglowodany ogółem [g] 243,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **Sód [mg] 2 069** **suma cukrów prostych [g] 37,5**

04.11.2026 środa	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron świderki na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 641,2** **Białko ogółem [g] 29,1** **Tłuszcz [g] 8,8** **Węglowodany ogółem [g] 115** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 8,7** **Sód [mg] 845,7** **suma cukrów prostych [g] 39,9**		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 100 g, Zawiera: **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 jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 643,1** **Białko ogółem [g] 36,6** **Tłuszcz [g] 15** **Węglowodany ogółem [g] 99,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 17,1** **Sód [mg] 150,9** **suma cukrów prostych [g] 28,9**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 643,4** **Białko ogółem [g] 27,2** **Tłuszcz [g] 9** **Węglowodany ogółem [g] 119,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 8** **Sód [mg] 656,6** **suma cukrów prostych [g] 29,3**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,2** **Białko ogółem [g] 98,5** **Tłuszcz [g] 35,1** **Węglowodany ogółem [g] 347,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,4** **Sód [mg] 1 725,2** **suma cukrów prostych [g] 106,2**

04.11.2026 środa	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. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 40 g makaron świderki na mleku 150 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 100 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 399,1** **Białko ogółem [g] 16** **Tłuszcz [g] 14,2** **Węglowodany ogółem [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 462,6** **suma cukrów prostych [g] 18,5**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,4** **Błonnik pokarmowy [g] 0,9** **Sód [mg] 56,7** **suma cukrów prostych [g] 6,2**	zupa ziemniaczana dietet. 100 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pierogi leniwe got. z masłem. 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 70 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 268,3** **Białko ogółem [g] 12,7** **Tłuszcz [g] 5,1** **Węglowodany ogółem [g] 46,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,6** **Błonnik pokarmowy [g] 7,6** **Sód [mg] 95** **suma cukrów prostych [g] 17,9**	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 wielonienasycone 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. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 232,1** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 11,2** **Węglowodany ogółem [g] 23,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,8** **Błonnik pokarmowy [g] 0,9** **Sód [mg] 344,8** **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 wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 152** **Białko ogółem [g] 51** **Tłuszcz [g] 36** **Węglowodany ogółem [g] 162,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,3** **Błonnik pokarmowy [g] 13,7** **Sód [mg] 1 040,8** **suma cukrów prostych [g] 53,1**
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 60 g jabłko pieczone 200 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 374,6** **Białko ogółem [g] 13,7** **Tłuszcz [g] 7,4** **Węglowodany ogółem [g] 64,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 9,2** **Sód [mg] 685** **suma cukrów prostych [g] 22**	kasza jaglana z rodzynkami 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 198,8** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 31,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,5** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg] 75,6** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	zupa ziemniaczana dietet. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pierogi leniwe got. z masłem. 180 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 120 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 492** **Białko ogółem [g] 23,3** **Tłuszcz [g] 9,8** **Węglowodany ogółem [g] 85** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 14,3** **Sód [mg] 175,8** **suma cukrów prostych [g] 31,7**	kisiel 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 11,9** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 12,9** **suma cukrów prostych [g] 2**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z brzoskwiń 25 g polędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 501,9** **Białko ogółem [g] 22,1** **Tłuszcz [g] 15,1** **Węglowodany ogółem [g] 69** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 6** **Sód [mg] 692,7** **suma cukrów prostych [g] 18,5**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 673,7** **Białko ogółem [g] 73,7** **Tłuszcz [g] 38,8** **Węglowodany ogółem [g] 266,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Sód [mg] 1 714** **suma cukrów prostych [g] 90,6**

05.11.2026 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** miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z papryki św. i ogórka św. z koper.z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 567** **Białko ogółem [g] 23** **Tłuszcz [g] 14,5** **Węglowodany ogółem [g] 84,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 8,3** **Sód [mg] 1 319,7** **suma cukrów prostych [g] 10,9**		zupa pomidorowa 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) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g, Zawiera: **SOJ, GOR** kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 824,6** **Białko ogółem [g] 44,3** **Tłuszcz [g] 24,3** **Węglowodany ogółem [g] 116,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,3** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sód [mg] 341** **suma cukrów prostych [g] 43,6**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR** sałatka jarzynowa z majonezem 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z ol. 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 603,1** **Białko ogółem [g] 23,5** **Tłuszcz [g] 15,1** **Węglowodany ogółem [g] 96,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,1** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **Sód [mg] 1 086,1** **suma cukrów prostych [g] 17,2**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,3** **Białko ogółem [g] 94,5** **Tłuszcz [g] 56,5** **Węglowodany ogółem [g] 314** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,1** **Błonnik pokarmowy [g] 43** **Sód [mg] 2 803,2** **suma cukrów prostych [g] 78,9**
	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 drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 220 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 692,7** **Białko ogółem [g] 32,5** **Tłuszcz [g] 17,8** **Węglowodany ogółem [g] 102** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 937,6** **suma cukrów prostych [g] 21**		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) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 630,1** **Białko ogółem [g] 39,3** **Tłuszcz [g] 15,1** **Węglowodany ogółem [g] 93,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1** **Sód [mg] 258,1** **suma cukrów prostych [g] 40,1**		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** sałata zielona z ol. 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 585,9** **Białko ogółem [g] 24,8** **Tłuszcz [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 79** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,9** **Błonnik pokarmowy [g] 4,1** **Sód [mg] 746,4** **suma cukrów prostych [g] 10**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,3** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 55,4** **Węglowodany ogółem [g] 291,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **Sód [mg] 1 998,5** **suma cukrów prostych [g] 78,3**

05.11.2026 czwartek

D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z papryki i ogórka św. z oliwą z ol 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 523,8** **Białko ogółem [g] 30,7** **Tłuszcz [g] 23,7** **Węglowodany ogółem [g] 45,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 5,7** **Sód [mg] 1 608,2** **suma cukrów prostych [g] 3**	zupa ryżowa diet. 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110** **Białko ogółem [g] 2,5** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 20,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 36** **suma cukrów prostych [g] 2,4**	zupa pomidorowa 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) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g, Zawiera: **SOJ, GOR** kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 648** **Białko ogółem [g] 40,6** **Tłuszcz [g] 17,7** **Węglowodany ogółem [g] 91,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sód [mg] 260** **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 wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **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** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR** sałatka jarzynowa z olejem 150 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 329,4** **Białko ogółem [g] 12,8** **Tłuszcz [g] 5,1** **Węglowodany ogółem [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 10,4** **Sód [mg] 833,9** **suma cukrów prostych [g] 6,7**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,7** **Białko ogółem [g] 94,3** **Tłuszcz [g] 53,7** **Węglowodany ogółem [g] 253,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 41,4** **Sód [mg] 2 818,6** **suma cukrów prostych [g] 57**
D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 753** **Białko ogółem [g] 33,7** **Tłuszcz [g] 10,3** **Węglowodany ogółem [g] 136** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 9,6** **Sód [mg] 928,6** **suma cukrów prostych [g] 44,5**		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. 200 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 603,2** **Białko ogółem [g] 38,8** **Tłuszcz [g] 15** **Węglowodany ogółem [g] 86,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 16,3** **Sód [mg] 256,9** **suma cukrów prostych [g] 36,3**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 70 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 558,1** **Białko ogółem [g] 23,3** **Tłuszcz [g] 11,4** **Węglowodany ogółem [g] 96,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 8,5** **Sód [mg] 699,2** **suma cukrów prostych [g] 9,3**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,9** **Białko ogółem [g] 99,5** **Tłuszcz [g] 39,3** **Węglowodany ogółem [g] 336** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Sód [mg] 1 941,1** **suma cukrów prostych [g] 97,3**

Jadłospisy za okres od dnia 28.10.2026 do dnia 06.11.2026 KUCHNIA OGÓLNA

05.11.2026 czwartek	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 drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora bez skórki 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 193,4** **Białko ogółem [g] 10** **Tłuszcz [g] 6,3** **Węglowodany ogółem [g] 24,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 445,2** **suma cukrów prostych [g] 2,3**	ryż na ml. z cząstkami banana 150 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEZ, ORZ**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,1** **Białko ogółem [g] 5,4** **Tłuszcz [g] 2,1** **Węglowodany ogółem [g] 37,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,4** **Sód [mg] 42,7** **suma cukrów prostych [g] 11,7**	zupa koperkowa z l.c 150 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 80 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 100 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 80 g, , (Danie gotowane) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 333** **Białko ogółem [g] 24,6** **Tłuszcz [g] 8,3** **Węglowodany ogółem [g] 44,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 8,5** **Sód [mg] 142,5** **suma cukrów prostych [g] 19,1**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **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** sałata zielona z ol. 10 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 198,7** **Białko ogółem [g] 8,2** **Tłuszcz [g] 8,4** **Węglowodany ogółem [g] 23** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,9** **Sód [mg] 379,2** **suma cukrów prostych [g] 0,9**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 068,8** **Białko ogółem [g] 52,3** **Tłuszcz [g] 28,1** **Węglowodany ogółem [g] 158,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 14,5** **Sód [mg] 1 068** **suma cukrów prostych [g] 50,9**
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 342,8** **Białko ogółem [g] 13,4** **Tłuszcz [g] 7,6** **Węglowodany ogółem [g] 54,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,6** **Sód [mg] 700,1** **suma cukrów prostych [g] 3,1**	ryż na ml. z cząstkami banana 200 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEZ, ORZ**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 250,8** **Białko ogółem [g] 7,3** **Tłuszcz [g] 2,8** **Węglowodany ogółem [g] 50,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg] 56,9** **suma cukrów prostych [g] 15,6**	zupa koperkowa z l.c 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 150 g, , (Danie gotowane) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g, Zawiera: **SOJ, GOR** kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 532,3** **Białko ogółem [g] 36,9** **Tłuszcz [g] 15,1** **Węglowodany ogółem [g] 69,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 14,4** **Sód [mg] 231,3** **suma cukrów prostych [g] 25,3**	jabłko gotowane 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75** **Białko ogółem [g] 0,6** **Tłuszcz [g] 0,6** **Węglowodany ogółem [g] 18,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 3** **suma cukrów prostych [g] 14,6**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** sałatka jarzynowa z majonezem 120 g, Zawiera: **JAJ, GOR, SEL**, (Danie gotowane) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 310,8** **Białko ogółem [g] 12,5** **Tłuszcz [g] 8,6** **Węglowodany ogółem [g] 47,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,5** **Błonnik pokarmowy [g] 9,4** **Sód [mg] 777,7** **suma cukrów prostych [g] 7,7**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 56,4** **suma cukrów prostych [g] 7,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 617,3** **Białko ogółem [g] 74,4** **Tłuszcz [g] 37,3** **Węglowodany ogółem [g] 256,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **Sód [mg] 1 825,4** **suma cukrów prostych [g] 73,5**

06.11.2026 piątek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g, Zawiera: **SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ** jajko na twardo 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszonego i szczyp. z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 737,3** **Białko ogółem [g] 34,2** **Tłuszcz [g] 25,4** **Węglowodany ogółem [g] 93,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,9** **Błonnik pokarmowy [g] 10,2** **Sód [mg] 1 619,5** **suma cukrów prostych [g] 28,1**		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie smażone) sos pieczarkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i chrzanu z ol. 150 g, Zawiera: **SO2, MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 658,9** **Białko ogółem [g] 16** **Tłuszcz [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 123,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9** **Sód [mg] 360,7** **suma cukrów prostych [g] 41,9**		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** pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 473,7** **Białko ogółem [g] 22,4** **Tłuszcz [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 7,5** **Sód [mg] 552,9** **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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,9** **Białko ogółem [g] 81,6** **Tłuszcz [g] 67,3** **Węglowodany ogółem [g] 319,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,5** **Błonnik pokarmowy [g] 42,8** **Sód [mg] 2 533,1** **suma cukrów prostych [g] 77,2**

06.11.2026 piątek	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 truskawek 25 g jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 542,3** **Białko ogółem [g] 21** **Tłuszcz [g] 20,9** **Węglowodany ogółem [g] 68,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 2,8** **Sód [mg] 471,3** **suma cukrów prostych [g] 18,1**		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 565,7** **Białko ogółem [g] 36,1** **Tłuszcz [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 79** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,2** **Sód [mg] 233,9** **suma cukrów prostych [g] 33,8**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 691,5** **Białko ogółem [g] 37,6** **Tłuszcz [g] 21,1** **Węglowodany ogółem [g] 90,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 500,5** **suma cukrów prostych [g] 22,8**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,5** **Białko ogółem [g] 103,7** **Tłuszcz [g] 67,2** **Węglowodany ogółem [g] 281,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **Sód [mg] 1 205,7** **suma cukrów prostych [g] 74,7**

06.11.2026 piątek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g, Zawiera: **SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ** jajko na twardo 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 372,8** **Białko ogółem [g] 15,9** **Tłuszcz [g] 13,2** **Węglowodany ogółem [g] 47,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 6,6** **Sód [mg] 1 423,3** **suma cukrów prostych [g] 4,4**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,3** **Błonnik pokarmowy [g] 2,6** **Sód [mg] 32** **suma cukrów prostych [g] 2,3**	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i chrzanu z ol. 150 g, Zawiera: **SO2, MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 626,1** **Białko ogółem [g] 36,3** **Tłuszcz [g] 18,6** **Węglowodany ogółem [g] 90,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Sód [mg] 344,5** **suma cukrów prostych [g] 40,4**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 4,5** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 409,8** **Białko ogółem [g] 21,3** **Tłuszcz [g] 15,6** **Węglowodany ogółem [g] 45,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 5** **Sód [mg] 415,8** **suma cukrów prostych [g] 6,7**	kanapka żyt. z masłem, szynką wp, i sałatą ziel. 1 szt, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 195,4** **Białko ogółem [g] 9,6** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 25** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,6** **Błonnik pokarmowy [g] 1,5** **Sód [mg] 432** **suma cukrów prostych [g] 0,4**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 816,2** **Białko ogółem [g] 87,7** **Tłuszcz [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 254,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 43,5** **Sód [mg] 2 652,1** **suma cukrów prostych [g] 54,2**

06.11.2026 piątek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z truskawek 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 752,4** **Białko ogółem [g] 32,1** **Tłuszcz [g] 13,5** **Węglowodany ogółem [g] 129,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 8,6** **Sód [mg] 765,3** **suma cukrów prostych [g] 60,6**		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 565,7** **Białko ogółem [g] 36,1** **Tłuszcz [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 79** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,2** **Sód [mg] 233,9** **suma cukrów prostych [g] 33,8**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 446,1** **Białko ogółem [g] 22** **Tłuszcz [g] 5,9** **Węglowodany ogółem [g] 82** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 7,4** **Sód [mg] 353,3** **suma cukrów prostych [g] 7,3**	drożdżówka z budyniem 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 9,3** **Węglowodany ogółem [g] 44** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,2** **Białko ogółem [g] 99,2** **Tłuszcz [g] 44,6** **Węglowodany ogółem [g] 334,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Sód [mg] 1 352,5** **suma cukrów prostych [g] 101,7**

Jadłospisy za okres od dnia 28.10.2026 do dnia 06.11.2026 KUCHNIA OGÓLNA

06.11.2026 piątek	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** dżemik z truskawek 25 g polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona z ol. 10 g kasza jaglana na mleku 100 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 317,9** **Białko ogółem [g] 13,9** **Tłuszcz [g] 10,2** **Węglowodany ogółem [g] 43,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 386,5** **suma cukrów prostych [g] 14,7**	kasza kukurydziana na mleku 100 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,1** **Białko ogółem [g] 4,2** **Tłuszcz [g] 2,1** **Węglowodany ogółem [g] 10,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 41,6** **suma cukrów prostych [g] 4,5**	krupnik z kaszy jęczmiennej 150 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 80 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 236,5** **Białko ogółem [g] 21,8** **Tłuszcz [g] 4,6** **Węglowodany ogółem [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7** **Błonnik pokarmowy [g] 6,4** **Sód [mg] 87,8** **suma cukrów prostych [g] 12,9**	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 wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 2** **Sód [mg] 2** **suma cukrów prostych [g] 9,7**	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z koperkiem 40 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 250** **Białko ogółem [g] 11,5** **Tłuszcz [g] 11** **Węglowodany ogółem [g] 26,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,6** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg] 177,9** **suma cukrów prostych [g] 3,5**	drożdżówka z budyniem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU** herbata zielona b/c 100 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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 079,5** **Białko ogółem [g] 56,3** **Tłuszcz [g] 33** **Węglowodany ogółem [g] 144,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,5** **Błonnik pokarmowy [g] 12** **Sód [mg] 695,8** **suma cukrów prostych [g] 45,3**
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** dżemik z truskawek 25 g polędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z ogórka kiszonego 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 293,8** **Białko ogółem [g] 13,4** **Tłuszcz [g] 6,7** **Węglowodany ogółem [g] 44** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9** **Błonnik pokarmowy [g] 4,1** **Sód [mg] 984,9** **suma cukrów prostych [g] 10**	kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 100 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,2** **Białko ogółem [g] 5,1** **Tłuszcz [g] 3,6** **Węglowodany ogółem [g] 16,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1,5** **Sód [mg] 33,6** **suma cukrów prostych [g] 6,1**	krupnik z kaszy jęczmiennej 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie smażone) sos pieczarkowy 40 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i chrzanu z ol. 120 g, Zawiera: **SO2, MLE** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 575,8** **Białko ogółem [g] 13,7** **Tłuszcz [g] 13,4** **Węglowodany ogółem [g] 111,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **Sód [mg] 301,8** **suma cukrów prostych [g] 38,9**	jabłko pieczone 150 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75** **Białko ogółem [g] 0,6** **Tłuszcz [g] 0,6** **Węglowodany ogółem [g] 18,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3** **Sód [mg] 3** **suma cukrów prostych [g] 14,6**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 334,5** **Białko ogółem [g] 16,4** **Tłuszcz [g] 12,4** **Węglowodany ogółem [g] 38,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,4** **Sód [mg] 357,4** **suma cukrów prostych [g] 5,1**	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 wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,2** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 692,3** **Białko ogółem [g] 58,2** **Tłuszcz [g] 46** **Węglowodany ogółem [g] 272,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,5** **Sód [mg] 1 680,7** **suma cukrów prostych [g] 74,7**