Jadłospisy za okres od dnia 07.11.2026 do dnia 16.11.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.11.2026 sobota	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 607,9** **Białko ogółem [g] 22** **Tłuszcz [g] 19,8** **Węglowodany ogółem [g] 83,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 8,5** **Sód [mg] 916,1** **suma cukrów prostych [g] 9,8**		zupa z soczewicy z ziemn. 350 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos pomidorowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 937,7** **Białko ogółem [g] 36,3** **Tłuszcz [g] 20,3** **Węglowodany ogółem [g] 163,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sód [mg] 511,2** **suma cukrów prostych [g] 39,2**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g, Zawiera: **JAJ, GOR** sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 457,1** **Białko ogółem [g] 19,1** **Tłuszcz [g] 17,2** **Węglowodany ogółem [g] 54,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 7,3** **Sód [mg] 663** **suma cukrów prostych [g] 3,3**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,2** **Białko ogółem [g] 83** **Tłuszcz [g] 61,5** **Węglowodany ogółem [g] 324,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,1** **Sód [mg] 2 160,8** **suma cukrów prostych [g] 60,6**

07.11.2026 sobota	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** 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] 722,4** **Białko ogółem [g] 30,2** **Tłuszcz [g] 21,5** **Węglowodany ogółem [g] 103,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 4,6** **Sód [mg] 780,8** **suma cukrów prostych [g] 16,2**		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 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] 766,1** **Białko ogółem [g] 25,5** **Tłuszcz [g] 12,9** **Węglowodany ogółem [g] 147,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4** **Sód [mg] 303,6** **suma cukrów prostych [g] 43,2**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 504,8** **Białko ogółem [g] 23,4** **Tłuszcz [g] 16,2** **Węglowodany ogółem [g] 67,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 2,8** **Sód [mg] 749,9** **suma cukrów prostych [g] 10,2**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,8** **Białko ogółem [g] 84,7** **Tłuszcz [g] 54,8** **Węglowodany ogółem [g] 341,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **Sód [mg] 1 904,8** **suma cukrów prostych [g] 77,9**
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 418** **Białko ogółem [g] 16,2** **Tłuszcz [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 49,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 6,8** **Sód [mg] 801,3** **suma cukrów prostych [g] 2**	zupa grysikowa diet. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,3** **Białko ogółem [g] 3,2** **Tłuszcz [g] 2,5** **Węglowodany ogółem [g] 17,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3** **Błonnik pokarmowy [g] 2,6** **Sód [mg] 25,6** **suma cukrów prostych [g] 1,6**	zupa z soczewicy z ziemn. 350 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 200 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos pomidorowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 725,9** **Białko ogółem [g] 29** **Tłuszcz [g] 15,3** **Węglowodany ogółem [g] 128,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sód [mg] 438,6** **suma cukrów prostych [g] 34,4**	jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,8** **Białko ogółem [g] 0,7** **Tłuszcz [g] 0,7** **Węglowodany ogółem [g] 21,8** **Kwasy tłuszczowe 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** pasta z jajka got. 1 1/2szt z jog. nat 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 402,5** **Białko ogółem [g] 18,8** **Tłuszcz [g] 13,3** **Węglowodany ogółem [g] 50,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 6,4** **Sód [mg] 600,7** **suma cukrów prostych [g] 3,3**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,5** **Białko ogółem [g] 74,4** **Tłuszcz [g] 51,5** **Węglowodany ogółem [g] 277,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 40,1** **Sód [mg] 1 964,3** **suma cukrów prostych [g] 47,6**

07.11.2026 sobota	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** miód naturalny 50 g 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] 783,9** **Białko ogółem [g] 32,6** **Tłuszcz [g] 14,3** **Węglowodany ogółem [g] 132,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 5,2** **Sód [mg] 832,5** **suma cukrów prostych [g] 17,7**		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 280 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 638,9** **Białko ogółem [g] 22,3** **Tłuszcz [g] 8,7** **Węglowodany ogółem [g] 128,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **Sód [mg] 250,2** **suma cukrów prostych [g] 38,9**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 90 g, Zawiera: **GLU** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 590,2** **Białko ogółem [g] 30,4** **Tłuszcz [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 88,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 869,8** **suma cukrów prostych [g] 17,6**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,5** **Białko ogółem [g] 90,9** **Tłuszcz [g] 41,1** **Węglowodany ogółem [g] 371,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Sód [mg] 2 023** **suma cukrów prostych [g] 82,5**
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** miód naturalny 25 g 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] 722,4** **Białko ogółem [g] 30,2** **Tłuszcz [g] 21,5** **Węglowodany ogółem [g] 103,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 4,6** **Sód [mg] 780,8** **suma cukrów prostych [g] 16,2**	kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,3** **Białko ogółem [g] 10,5** **Tłuszcz [g] 5,2** **Węglowodany ogółem [g] 26,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 103,9** **suma cukrów prostych [g] 11,4**	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 607,2** **Białko ogółem [g] 20,7** **Tłuszcz [g] 8,4** **Węglowodany ogółem [g] 122,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Sód [mg] 243** **suma cukrów prostych [g] 38,7**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 60 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 547,2** **Białko ogółem [g] 31,3** **Tłuszcz [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 78,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 782,2** **suma cukrów prostych [g] 22**	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] 2 247,1** **Białko ogółem [g] 105,7** **Tłuszcz [g] 53,9** **Węglowodany ogółem [g] 349,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Sód [mg] 2 098,9** **suma cukrów prostych [g] 100,9**

07.11.2026 sobota	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** 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] 557,2** **Białko ogółem [g] 20,4** **Tłuszcz [g] 17,7** **Węglowodany ogółem [g] 78,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 5,9** **Sód [mg] 660,2** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	kasza manna na ml. z musem z banana 150 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 141,5** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 22,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3** **Błonnik pokarmowy [g] 1,4** **Sód [mg] 55,1** **suma cukrów prostych [g] 9,6**	zupa ziemniaczana dietet. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos pomidorowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z ol. 120 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 464,9** **Białko ogółem [g] 14,8** **Tłuszcz [g] 7,9** **Węglowodany ogółem [g] 92,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 16,4** **Sód [mg] 185,3** **suma cukrów prostych [g] 32,7**	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** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,1** **Białko ogółem [g] 12,6** **Tłuszcz [g] 3,5** **Węglowodany ogółem [g] 33,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 680,9** **suma cukrów prostych [g] 0,7**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 604,2** **Białko ogółem [g] 60,5** **Tłuszcz [g] 36,9** **Węglowodany ogółem [g] 268** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Sód [mg] 1 655** **suma cukrów prostych [g] 74,1**

08.11.2026 niedziela	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.wp./N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 620,9** **Białko ogółem [g] 30,3** **Tłuszcz [g] 32** **Węglowodany ogółem [g] 55** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 8** **Sód [mg] 936,6** **suma cukrów prostych [g] 33**		zupa grysikowa 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzynowym 110 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 615,9** **Białko ogółem [g] 34,5** **Tłuszcz [g] 13,6** **Węglowodany ogółem [g] 98,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sód [mg] 299,2** **suma cukrów prostych [g] 42,8**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** sałatka ryżowa z tuńczykiem kons. kuk.gr. og.kon. maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, SEL** sałata zielona z ol. 20 g kasza kukurydziana z rodzynkami 200 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 800,2** **Białko ogółem [g] 31,6** **Tłuszcz [g] 16,8** **Węglowodany ogółem [g] 131,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 11,9** **Sód [mg] 1 060,6** **suma cukrów prostych [g] 10,8**	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] 2 137** **Białko ogółem [g] 103,2** **Tłuszcz [g] 66,4** **Węglowodany ogółem [g] 294,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3** **Błonnik pokarmowy [g] 39,2** **Sód [mg] 2 372,4** **suma cukrów prostych [g] 94,8**

08.11.2026 niedziela	D02 Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 819,6** **Białko ogółem [g] 41,4** **Tłuszcz [g] 22,2** **Węglowodany ogółem [g] 117,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 8,9** **Sód [mg] 832,2** **suma cukrów prostych [g] 46,5**		zupa grysikowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,8** **Białko ogółem [g] 32,2** **Tłuszcz [g] 10** **Węglowodany ogółem [g] 97** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sód [mg] 246,2** **suma cukrów prostych [g] 43,6**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 631,9** **Białko ogółem [g] 29,6** **Tłuszcz [g] 18,7** **Węglowodany ogółem [g] 88,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 4,5** **Sód [mg] 703,1** **suma cukrów prostych [g] 11,5**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,3** **Białko ogółem [g] 110** **Tłuszcz [g] 54,9** **Węglowodany ogółem [g] 312,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Sód [mg] 1 857,5** **suma cukrów prostych [g] 109,8**

08.11.2026 niedziela	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 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 pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,4** **Białko ogółem [g] 28,7** **Tłuszcz [g] 29,4** **Węglowodany ogółem [g] 45,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 5,7** **Sód [mg] 1 170,5** **suma cukrów prostych [g] 3,3**	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 grysikowa 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 570,9** **Białko ogółem [g] 32,6** **Tłuszcz [g] 10,1** **Węglowodany ogółem [g] 97,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **Sód [mg] 252,4** **suma cukrów prostych [g] 44**	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** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 386** **Białko ogółem [g] 16,7** **Tłuszcz [g] 13,5** **Węglowodany ogółem [g] 47,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 5,8** **Sód [mg] 761,7** **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] 1 840,2** **Białko ogółem [g] 88,8** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodany ogółem [g] 246,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,8** **Sód [mg] 2 304,9** **suma cukrów prostych [g] 59,4**

08.11.2026 niedziela	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 481** **Białko ogółem [g] 24,2** **Tłuszcz [g] 5,9** **Węglowodany ogółem [g] 84,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 7,9** **Sód [mg] 617,9** **suma cukrów prostych [g] 31,2**		zupa grysikowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,8** **Białko ogółem [g] 32,2** **Tłuszcz [g] 10** **Węglowodany ogółem [g] 97** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sód [mg] 246,2** **suma cukrów prostych [g] 43,6**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 50 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) kasza kukurydziana z rodzynkami 350 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 936,7** **Białko ogółem [g] 32,7** **Tłuszcz [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 172,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 11** **Sód [mg] 747,9** **suma cukrów prostych [g] 40,8**	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] 2 084,5** **Białko ogółem [g] 95,9** **Tłuszcz [g] 32,7** **Węglowodany ogółem [g] 364** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39** **Sód [mg] 1 688** **suma cukrów prostych [g] 123,8**

08.11.2026 niedziela	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 250 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 629,2** **Białko ogółem [g] 41,7** **Tłuszcz [g] 14,1** **Węglowodany ogółem [g] 85,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 812,7** **suma cukrów prostych [g] 24,1**	budyń 250 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 185,5** **Białko ogółem [g] 7,9** **Tłuszcz [g] 4,6** **Węglowodany ogółem [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 104,2** **suma cukrów prostych [g] 12,5**	zupa grysikowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 539,9** **Białko ogółem [g] 31,7** **Tłuszcz [g] 9,9** **Węglowodany ogółem [g] 90,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18,4** **Sód [mg] 245** **suma cukrów prostych [g] 39,8**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza kukurydziana z rodzynkami 200 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 657,4** **Białko ogółem [g] 31,5** **Tłuszcz [g] 20,1** **Węglowodany ogółem [g] 89,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 4,7** **Sód [mg] 738,5** **suma cukrów prostych [g] 15,6**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,5** **Białko ogółem [g] 125,2** **Tłuszcz [g] 56,9** **Węglowodany ogółem [g] 325,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Sód [mg] 2 046,9** **suma cukrów prostych [g] 108,5**

08.11.2026 niedziela	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. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 30 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 60 g jabłko gotowane 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452** **Białko ogółem [g] 23,4** **Tłuszcz [g] 14,8** **Węglowodany ogółem [g] 56,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 7,4** **Sód [mg] 640,8** **suma cukrów prostych [g] 19,8**	galaretka owocowa z bitą śmietaną i truskawkami 200 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEZ, ORZ** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40,7** **Białko ogółem [g] 0,6** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 3,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 6,2** **suma cukrów prostych [g] 2,4**	zupa grysikowa 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 90 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos koperkowy 40 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 150 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 455** **Białko ogółem [g] 27,9** **Tłuszcz [g] 8,4** **Węglowodany ogółem [g] 74,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 15,4** **Sód [mg] 223,5** **suma cukrów prostych [g] 35,1**	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 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 40 g sałata zielona z ol. 20 g kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 561,7** **Białko ogółem [g] 25** **Tłuszcz [g] 18** **Węglowodany ogółem [g] 75,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 6,6** **Sód [mg] 657,2** **suma cukrów prostych [g] 11,3**	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] 1 626,9** **Białko ogółem [g] 80,6** **Tłuszcz [g] 46,8** **Węglowodany ogółem [g] 229,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Sód [mg] 1 597** **suma cukrów prostych [g] 77,8**

09.11.2026 poniedziałek	D01.Podstawowa	chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g, Zawiera: **JAJ, GOR** sałatka z ogórka kiszonego 80 g kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 491,2** **Białko ogółem [g] 22,5** **Tłuszcz [g] 14,3** **Węglowodany ogółem [g] 66,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 8,8** **Sód [mg] 1 408,4** **suma cukrów prostych [g] 9**		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pierogi z sera i ziemniaków z boczkiem 300 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, 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] 818** **Białko ogółem [g] 34** **Tłuszcz [g] 17,1** **Węglowodany ogółem [g] 145,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Sód [mg] 420,8** **suma cukrów prostych [g] 55,4**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 703,6** **Białko ogółem [g] 25** **Tłuszcz [g] 20,7** **Węglowodany ogółem [g] 102,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3** **Błonnik pokarmowy [g] 10,7** **Sód [mg] 923,2** **suma cukrów prostych [g] 22,6**	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] 2 102,8** **Białko ogółem [g] 88** **Tłuszcz [g] 55,1** **Węglowodany ogółem [g] 323,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 46,7** **Sód [mg] 2 846,9** **suma cukrów prostych [g] 93,3**
	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałata zielona z ol. 20 g kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 655** **Białko ogółem [g] 32,5** **Tłuszcz [g] 21,4** **Węglowodany ogółem [g] 84,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 865,9** **suma cukrów prostych [g] 20,3**		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** dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 623** **Białko ogółem [g] 27** **Tłuszcz [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 92,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 5,5** **Sód [mg] 730,7** **suma cukrów prostych [g] 21,2**	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] 2 022,9** **Białko ogółem [g] 95,1** **Tłuszcz [g] 50,4** **Węglowodany ogółem [g] 309,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Sód [mg] 1 889,8** **suma cukrów prostych [g] 86**

09.11.2026 poniedziałek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. i pieczarek mar.z jog.nat z ziel.pietr. 90 g, Zawiera: **JAJ, MLE** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332,9** **Białko ogółem [g] 16,4** **Tłuszcz [g] 8,7** **Węglowodany ogółem [g] 46,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 6,2** **Sód [mg] 1 239,5** **suma cukrów prostych [g] 1,1**	zupa ryżowa 300 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 186,5** **Białko ogółem [g] 3,7** **Tłuszcz [g] 5,6** **Węglowodany ogółem [g] 31,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3** **Błonnik pokarmowy [g] 2,6** **Sód [mg] 43,1** **suma cukrów prostych [g] 2,8**	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) kasza gryczana got. 210 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] 724,4** **Białko ogółem [g] 40,8** **Tłuszcz [g] 14,4** **Węglowodany ogółem [g] 119,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Sód [mg] 263,4** **suma cukrów prostych [g] 34,9**	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5** **Białko ogółem [g] 0,9** **Tłuszcz [g] 0,9** **Węglowodany ogółem [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe 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 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 371,7** **Białko ogółem [g] 15,4** **Tłuszcz [g] 13,6** **Węglowodany ogółem [g] 45,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 5,6** **Sód [mg] 752,5** **suma cukrów prostych [g] 2,9**	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] 1 809** **Białko ogółem [g] 83,7** **Tłuszcz [g] 46,2** **Węglowodany ogółem [g] 279,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 41,3** **Sód [mg] 2 397,5** **suma cukrów prostych [g] 48**
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałata zielona z ol. 20 g jabłko pieczone 200 g, , (Danie pieczone) kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 756,3** **Białko ogółem [g] 37,4** **Tłuszcz [g] 16** **Węglowodany ogółem [g] 119,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 8,4** **Sód [mg] 910,6** **suma cukrów prostych [g] 44,1**		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. 70 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,8** **Białko ogółem [g] 26,2** **Tłuszcz [g] 9,2** **Węglowodany ogółem [g] 88,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 5,7** **Sód [mg] 692,2** **suma cukrów prostych [g] 22**	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] 2 032** **Białko ogółem [g] 99,4** **Tłuszcz [g] 36,6** **Węglowodany ogółem [g] 340,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **Sód [mg] 1 904,6** **suma cukrów prostych [g] 110,8**

09.11.2026 poniedziałek	D07 Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałata zielona z ol. 20 g kasza manna na mleku 300 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 701,2** **Białko ogółem [g] 34,3** **Tłuszcz [g] 22** **Węglowodany ogółem [g] 93,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 911,1** **suma cukrów prostych [g] 21,1**	ryż na mleku 200 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,8** **Białko ogółem [g] 6** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 20,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,4** **Sód [mg] 65,3** **suma cukrów prostych [g] 7**	zupa koperkowa z ziemn. 350 g, Zawiera: **MLE, 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] 598,3** **Białko ogółem [g] 27,9** **Tłuszcz [g] 8,7** **Węglowodany ogółem [g] 108,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 16,7** **Sód [mg] 205** **suma cukrów prostych [g] 31,5**	budyń 250 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 185,5** **Białko ogółem [g] 7,9** **Tłuszcz [g] 4,6** **Węglowodany ogółem [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 104,2** **suma cukrów prostych [g] 12,5**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 444,2** **Białko ogółem [g] 21,2** **Tłuszcz [g] 14,1** **Węglowodany ogółem [g] 59,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,2** **Sód [mg] 705,6** **suma cukrów prostych [g] 9,4**	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] 2 151** **Białko ogółem [g] 103,8** **Tłuszcz [g] 55,4** **Węglowodany ogółem [g] 319** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Sód [mg] 2 085,7** **suma cukrów prostych [g] 87,8**
	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** kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z ogórka kiszonego 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 209,4** **Białko ogółem [g] 12,1** **Tłuszcz [g] 6,2** **Węglowodany ogółem [g] 25,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9** **Błonnik pokarmowy [g] 1,7** **Sód [mg] 960,5** **suma cukrów prostych [g] 0,3**	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 kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 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] 501,7** **Białko ogółem [g] 22,2** **Tłuszcz [g] 6,7** **Węglowodany ogółem [g] 94,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 16** **Sód [mg] 187,4** **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** dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,2** **Białko ogółem [g] 21,2** **Tłuszcz [g] 18** **Węglowodany ogółem [g] 77,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 8** **Sód [mg] 705,1** **suma cukrów prostych [g] 19,3**	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] 1 631,9** **Białko ogółem [g] 65** **Tłuszcz [g] 34,8** **Węglowodany ogółem [g] 272,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **Sód [mg] 1 926** **suma cukrów prostych [g] 71,6**

10.11.2026 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** kiełbasa WP toruńska 120 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** ketchup 20 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 573,1** **Białko ogółem [g] 33,4** **Tłuszcz [g] 19,8** **Węglowodany ogółem [g] 63,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 8,2** **Sód [mg] 1 363,2** **suma cukrów prostych [g] 9,4**		barszcz czerwony z fasolą 'Jaś' 350 g, Zawiera: **SO2, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR, SEL** kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 915** **Białko ogółem [g] 52,6** **Tłuszcz [g] 21,7** **Węglowodany ogółem [g] 145** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Sód [mg] 458,2** **suma cukrów prostych [g] 43,9**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** sałatka ziemniaczana szynką wp. kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR, SEL**, (Danie gotowane) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 514,7** **Białko ogółem [g] 16,9** **Tłuszcz [g] 10,2** **Węglowodany ogółem [g] 89,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 11,9** **Sód [mg] 741,7** **suma cukrów prostych [g] 17,9**	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] 2 097,3** **Białko ogółem [g] 108,5** **Tłuszcz [g] 54** **Węglowodany ogółem [g] 311,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,4** **Błonnik pokarmowy [g] 55,5** **Sód [mg] 2 635,1** **suma cukrów prostych [g] 79,3**

10.11.2026 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** miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona z ol. 20 g zacierka na mleku 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 783** **Białko ogółem [g] 34,9** **Tłuszcz [g] 22,6** **Węglowodany ogółem [g] 110,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 3,4** **Sód [mg] 821,4** **suma cukrów prostych [g] 21,3**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 645,9** **Białko ogółem [g] 34,3** **Tłuszcz [g] 14,1** **Węglowodany ogółem [g] 105,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sód [mg] 396,4** **suma cukrów prostych [g] 35,7**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 578,3** **Białko ogółem [g] 27,2** **Tłuszcz [g] 18,2** **Węglowodany ogółem [g] 78,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 3,3** **Sód [mg] 774,2** **suma cukrów prostych [g] 14,7**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,7** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 307,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **Sód [mg] 2 064** **suma cukrów prostych [g] 79,8**

10.11.2026 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** ketchup 20 g kiełbasa WP toruńska 120 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 427** **Białko ogółem [g] 28** **Tłuszcz [g] 16,1** **Węglowodany ogółem [g] 41,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 5,2** **Sód [mg] 1 172,4** **suma cukrów prostych [g] 3,3**	kisiel bez cukru 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 12,6** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g] 3,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 16** **suma cukrów prostych [g] 2,2**	barszcz czerwony z fasolą 'Jaś' 350 g, Zawiera: **SO2, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) surówka z selera,jabłka z jog.natur. 150 g, Zawiera: **MLE, SEL** kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 868,1** **Białko ogółem [g] 52,2** **Tłuszcz [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 138,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1** **Sód [mg] 447,1** **suma cukrów prostych [g] 40,2**	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5** **Białko ogółem [g] 0,9** **Tłuszcz [g] 0,9** **Węglowodany ogółem [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe 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** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 337,8** **Białko ogółem [g] 13,4** **Tłuszcz [g] 11,9** **Węglowodany ogółem [g] 43,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 5,1** **Sód [mg] 755,6** **suma cukrów prostych [g] 1**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849** **Białko ogółem [g] 101,3** **Tłuszcz [g] 52,1** **Węglowodany ogółem [g] 262,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 47,9** **Sód [mg] 2 471,6** **suma cukrów prostych [g] 54,9**

10.11.2026 wtorek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona z ol. 20 g zacierka na mleku 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 734,8** **Białko ogółem [g] 29,3** **Tłuszcz [g] 11,5** **Węglowodany ogółem [g] 132,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 7,9** **Sód [mg] 776** **suma cukrów prostych [g] 37,2**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 645,9** **Białko ogółem [g] 34,3** **Tłuszcz [g] 14,1** **Węglowodany ogółem [g] 105,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sód [mg] 396,4** **suma cukrów prostych [g] 35,7**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 551,1** **Białko ogółem [g] 29,8** **Tłuszcz [g] 11,1** **Węglowodany ogółem [g] 85,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 811,6** **suma cukrów prostych [g] 17,9**	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] 2 026,3** **Białko ogółem [g] 99** **Tłuszcz [g] 39** **Węglowodany ogółem [g] 336,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Sód [mg] 2 056** **suma cukrów prostych [g] 98,9**
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona z ol. 20 g jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 510,1** **Białko ogółem [g] 21,4** **Tłuszcz [g] 7,6** **Węglowodany ogółem [g] 92,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 7,7** **Sód [mg] 707** **suma cukrów prostych [g] 31,7**	budyń 250 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 185,5** **Białko ogółem [g] 7,9** **Tłuszcz [g] 4,6** **Węglowodany ogółem [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 104,2** **suma cukrów prostych [g] 12,5**	zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 645,9** **Białko ogółem [g] 34,3** **Tłuszcz [g] 14,1** **Węglowodany ogółem [g] 105,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sód [mg] 396,4** **suma cukrów prostych [g] 35,7**	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**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (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 roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 684,8** **Białko ogółem [g] 32,7** **Tłuszcz [g] 20,9** **Węglowodany ogółem [g] 93,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 883,3** **suma cukrów prostych [g] 20,9**	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] 2 220,8** **Białko ogółem [g] 108,7** **Tłuszcz [g] 53,5** **Węglowodany ogółem [g] 341,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Sód [mg] 2 238,9** **suma cukrów prostych [g] 117,1**

10.11.2026 wtorek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałata zielona z ol. 20 g zacierka na mleku 200 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 486,4** **Białko ogółem [g] 18,6** **Tłuszcz [g] 15,8** **Węglowodany ogółem [g] 66,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 602** **suma cukrów prostych [g] 8**	kisiel z kawałkami gruszki 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 38,4** **Białko ogółem [g] 0,3** **Tłuszcz [g] 0,1** **Węglowodany ogółem [g] 9,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,1** **Sód [mg] 13,8** **suma cukrów prostych [g] 6,5**	zupa ryżowa diet. 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) pulpet wieprzowy /got/ 90 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 120 g, , (Danie gotowane) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 521** **Białko ogółem [g] 29,6** **Tłuszcz [g] 11,8** **Węglowodany ogółem [g] 81,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 15** **Sód [mg] 332,9** **suma cukrów prostych [g] 27,7**	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** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **GOR** sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 474,2** **Białko ogółem [g] 21,5** **Tłuszcz [g] 16,5** **Węglowodany ogółem [g] 59,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 5,2** **Sód [mg] 713,2** **suma cukrów prostych [g] 12,1**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 689,5** **Białko ogółem [g] 76,2** **Tłuszcz [g] 47,1** **Węglowodany ogółem [g] 248,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Sód [mg] 1 736,9** **suma cukrów prostych [g] 77**

11.11.2026 środa	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g, Zawiera: **GOR** sałatka z papryki i ogórka św. z oliwą z ol 80 g kasza jaglana z bananem 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 791** **Białko ogółem [g] 33,5** **Tłuszcz [g] 27** **Węglowodany ogółem [g] 103,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3** **Błonnik pokarmowy [g] 10** **Sód [mg] 1 091,8** **suma cukrów prostych [g] 30,5**		zupa koperkowa z l.c 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynach 120 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 640,8** **Białko ogółem [g] 45,5** **Tłuszcz [g] 18,5** **Węglowodany ogółem [g] 82,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **Sód [mg] 404,4** **suma cukrów prostych [g] 32,8**		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** dżemik z brzoskwiń 25 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g ryż na mleku 200 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 581,8** **Białko ogółem [g] 19,9** **Tłuszcz [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 84,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 7,9** **Sód [mg] 856,3** **suma cukrów prostych [g] 18,8**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,6** **Białko ogółem [g] 105,4** **Tłuszcz [g] 64,4** **Węglowodany ogółem [g] 279,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6** **Sód [mg] 2 447** **suma cukrów prostych [g] 88,4**

11.11.2026 środa	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana z bananem 300 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 857,4** **Białko ogółem [g] 37,6** **Tłuszcz [g] 25,5** **Węglowodany ogółem [g] 120,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 5,7** **Sód [mg] 777,3** **suma cukrów prostych [g] 32,5**		zupa koperkowa z l.c 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 120 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 547,6** **Białko ogółem [g] 40,9** **Tłuszcz [g] 13,1** **Węglowodany ogółem [g] 74,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 14,7** **Sód [mg] 197,4** **suma cukrów prostych [g] 29,6**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z brzoskwiń 25 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 608,6** **Białko ogółem [g] 23,8** **Tłuszcz [g] 14,7** **Węglowodany ogółem [g] 92,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,8** **Sód [mg] 736** **suma cukrów prostych [g] 21,7**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,6** **Białko ogółem [g] 108,8** **Tłuszcz [g] 56,3** **Węglowodany ogółem [g] 297** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **Sód [mg] 1 805,2** **suma cukrów prostych [g] 90,1**
	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 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki i ogórka św. z oliwą z ol 90 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,1** **Białko ogółem [g] 22,6** **Tłuszcz [g] 20,3** **Węglowodany ogółem [g] 46,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 5,8** **Sód [mg] 1 197,7** **suma cukrów prostych [g] 3,1**	zupa ziemniaczana dietet. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 128** **Białko ogółem [g] 2,9** **Tłuszcz [g] 2,7** **Węglowodany ogółem [g] 26,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3** **Błonnik pokarmowy [g] 6,7** **Sód [mg] 37,8** **suma cukrów prostych [g] 14,2**	zupa koperkowa z l.c 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 120 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaja z jog.nat 150 g, Zawiera: **JAJ, MLE** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 610,5** **Białko ogółem [g] 45,9** **Tłuszcz [g] 14,7** **Węglowodany ogółem [g] 83,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **Sód [mg] 390,9** **suma cukrów prostych [g] 33,1**	jabłko 300 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,2** **Białko ogółem [g] 1,1** **Tłuszcz [g] 1,1** **Węglowodany ogółem [g] 32,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 5,4** **Sód [mg] 5,4** **suma cukrów prostych [g]**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 90 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 381,1** **Białko ogółem [g] 14** **Tłuszcz [g] 13** **Węglowodany ogółem [g] 46,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 5,8** **Sód [mg] 722,5** **suma cukrów prostych [g] 3,5**	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] 1 804,9** **Białko ogółem [g] 93** **Tłuszcz [g] 54,8** **Węglowodany ogółem [g] 245** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 42,4** **Sód [mg] 2 448,8** **suma cukrów prostych [g] 60,2**

11.11.2026 środa	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana z bananem 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 801,8** **Białko ogółem [g] 31,7** **Tłuszcz [g] 11,4** **Węglowodany ogółem [g] 145,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 10,4** **Sód [mg] 854,9** **suma cukrów prostych [g] 52,8**		zupa koperkowa z l.c 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 120 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z oliwą z oliwek 70 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582,8** **Białko ogółem [g] 40,3** **Tłuszcz [g] 17,7** **Węglowodany ogółem [g] 73,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 14,7** **Sód [mg] 189,9** **suma cukrów prostych [g] 28,8**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g dżemik z brzoskwiń 25 g polędwica dr.z pasieki NP 40 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 705,3** **Białko ogółem [g] 26** **Tłuszcz [g] 8,7** **Węglowodany ogółem [g] 131,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 8,5** **Sód [mg] 711,4** **suma cukrów prostych [g] 48,4**	deser "gerber" 125 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 51** **Białko ogółem [g] 0,3** **Tłuszcz [g] 0,2** **Węglowodany ogółem [g] 11** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,9** **Białko ogółem [g] 98,3** **Tłuszcz [g] 38** **Węglowodany ogółem [g] 361,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Sód [mg] 1 756,2** **suma cukrów prostych [g] 130**
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana z bananem 350 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 819,2** **Białko ogółem [g] 38,5** **Tłuszcz [g] 17,5** **Węglowodany ogółem [g] 128,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,5** **Błonnik pokarmowy [g] 6** **Sód [mg] 776,9** **suma cukrów prostych [g] 34,9**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	zupa koperkowa z l.c 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 120 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 492,4** **Białko ogółem [g] 39,2** **Tłuszcz [g] 12** **Węglowodany ogółem [g] 63,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 12,5** **Sód [mg] 182,9** **suma cukrów prostych [g] 25,4**	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**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 639,7** **Białko ogółem [g] 27,8** **Tłuszcz [g] 17** **Węglowodany ogółem [g] 90,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 789,1** **suma cukrów prostych [g] 18,3**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,8** **Białko ogółem [g] 124,4** **Tłuszcz [g] 57,7** **Węglowodany ogółem [g] 323,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Sód [mg] 1 989,9** **suma cukrów prostych [g] 101,4**

11.11.2026 środa	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (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) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki i ogórka św. z oliwą z ol 60 g kasza jaglana z bananem 250 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 768,5** **Białko ogółem [g] 32,8** **Tłuszcz [g] 25,4** **Węglowodany ogółem [g] 101,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 8,5** **Sód [mg] 1 022,3** **suma cukrów prostych [g] 28,2**	galaretka owocowa z bitą śmietaną i truskawkami 200 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEZ, ORZ** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40,7** **Białko ogółem [g] 0,6** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 3,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 6,2** **suma cukrów prostych [g] 2,4**	zupa koperkowa z l.c 250 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 160 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 60 g, Zawiera: **MLE** kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 406,1** **Białko ogółem [g] 32,6** **Tłuszcz [g] 10** **Węglowodany ogółem [g] 51,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 10,2** **Sód [mg] 152,4** **suma cukrów prostych [g] 20,5**	jabłko pieczone 200 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 0,8** **Tłuszcz [g] 0,8** **Węglowodany ogółem [g] 24,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 4** **suma cukrów prostych [g] 19,4**	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z brzoskwiń 25 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332,6** **Białko ogółem [g] 13** **Tłuszcz [g] 10,4** **Węglowodany ogółem [g] 41,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 2,6** **Sód [mg] 583,1** **suma cukrów prostych [g] 10,6**	deser "gerber" 125 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 51** **Białko ogółem [g] 0,3** **Tłuszcz [g] 0,2** **Węglowodany ogółem [g] 11** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 698,9** **Białko ogółem [g] 80,1** **Tłuszcz [g] 49,8** **Węglowodany ogółem [g] 232,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Sód [mg] 1 768** **suma cukrów prostych [g] 81,1**

12.11.2026 czwartek	D01.Podstawowa	kakao na mleku 200 ml, Zawiera: **SOJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 589,8** **Białko ogółem [g] 33** **Tłuszcz [g] 20,3** **Węglowodany ogółem [g] 67,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,3** **Błonnik pokarmowy [g] 7,9** **Sód [mg] 869,8** **suma cukrów prostych [g] 14,2**		zupa brokułowa z ryżem 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) kotlet mielony 110 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie smażone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g, Zawiera: **SOJ, GOR** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 678,1** **Białko ogółem [g] 36,6** **Tłuszcz [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 104,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Sód [mg] 377,6** **suma cukrów prostych [g] 36,6**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 60 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 50 g, Zawiera: **GLU** sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar,piecz.og.św. z maj. 150 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, GOR, GLU**, (Danie gotowane) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 734,7** **Białko ogółem [g] 31,8** **Tłuszcz [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 119,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 9,4** **Sód [mg] 1 090,1** **suma cukrów prostych [g] 15,4**	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] 2 102,6** **Białko ogółem [g] 108,2** **Tłuszcz [g] 54,9** **Węglowodany ogółem [g] 301,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2** **Sód [mg] 2 413,5** **suma cukrów prostych [g] 74,4**
	D02.Łatwo strawna	kakao na mleku 250 ml, Zawiera: **SOJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 832,6** **Białko ogółem [g] 37,5** **Tłuszcz [g] 24** **Węglowodany ogółem [g] 119,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 5,5** **Sód [mg] 858,1** **suma cukrów prostych [g] 26,1**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 579,3** **Białko ogółem [g] 30,5** **Tłuszcz [g] 10,8** **Węglowodany ogółem [g] 99,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Sód [mg] 251,5** **suma cukrów prostych [g] 44**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 573,9** **Białko ogółem [g] 30,1** **Tłuszcz [g] 16,4** **Węglowodany ogółem [g] 78,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,3** **Sód [mg] 895,4** **suma cukrów prostych [g] 14,8**	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] 2 085,8** **Białko ogółem [g] 104,9** **Tłuszcz [g] 55,2** **Węglowodany ogółem [g] 306,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **Sód [mg] 2 081** **suma cukrów prostych [g] 93,1**

12.11.2026 czwartek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 380,8** **Białko ogółem [g] 24,8** **Tłuszcz [g] 11,7** **Węglowodany ogółem [g] 42,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 5,1** **Sód [mg] 625,8** **suma cukrów prostych [g] 3,7**	zupa grysikowa diet. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,3** **Białko ogółem [g] 3,2** **Tłuszcz [g] 2,5** **Węglowodany ogółem [g] 17,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3** **Błonnik pokarmowy [g] 2,6** **Sód [mg] 25,6** **suma cukrów prostych [g] 1,6**	zupa brokułowa z ryżem 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g, Zawiera: **SOJ, GOR** kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 604,4** **Białko ogółem [g] 31,5** **Tłuszcz [g] 15,4** **Węglowodany ogółem [g] 94,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Sód [mg] 242,1** **suma cukrów prostych [g] 38**	jabłko 300 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,2** **Białko ogółem [g] 1,1** **Tłuszcz [g] 1,1** **Węglowodany ogółem [g] 32,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 5,4** **Sód [mg] 5,4** **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** ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 490,6** **Białko ogółem [g] 26,3** **Tłuszcz [g] 21,5** **Węglowodany ogółem [g] 43,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 5,1** **Sód [mg] 1 307,9** **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] 1 801,3** **Białko ogółem [g] 93,7** **Tłuszcz [g] 56,2** **Węglowodany ogółem [g] 240,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,7** **Sód [mg] 2 282,8** **suma cukrów prostych [g] 52,7**

12.11.2026 czwartek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 650,1** **Białko ogółem [g] 26,5** **Tłuszcz [g] 10,4** **Węglowodany ogółem [g] 112,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 5,8** **Sód [mg] 769,4** **suma cukrów prostych [g] 14,5**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 579,3** **Białko ogółem [g] 30,5** **Tłuszcz [g] 10,8** **Węglowodany ogółem [g] 99,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Sód [mg] 251,5** **suma cukrów prostych [g] 44**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g dżemik z brzoskwiń 25 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 733,1** **Białko ogółem [g] 30,3** **Tłuszcz [g] 10,4** **Węglowodany ogółem [g] 130,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 9,4** **Sód [mg] 941,1** **suma cukrów prostych [g] 50,9**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,5** **Białko ogółem [g] 94,1** **Tłuszcz [g] 35,6** **Węglowodany ogółem [g] 352,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **Sód [mg] 2 038** **suma cukrów prostych [g] 117,6**

12.11.2026 czwartek	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao na mleku 250 ml, Zawiera: **SOJ, 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 jaglana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 658** **Białko ogółem [g] 30,9** **Tłuszcz [g] 21,2** **Węglowodany ogółem [g] 85,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 3,3** **Sód [mg] 834,5** **suma cukrów prostych [g] 24,9**	kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,3** **Białko ogółem [g] 10,5** **Tłuszcz [g] 5,2** **Węglowodany ogółem [g] 26,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 103,9** **suma cukrów prostych [g] 11,4**	zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,7** **Białko ogółem [g] 30,2** **Tłuszcz [g] 10,7** **Węglowodany ogółem [g] 93** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 17** **Sód [mg] 251,1** **suma cukrów prostych [g] 40,6**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 629,7** **Białko ogółem [g] 29,5** **Tłuszcz [g] 18,4** **Węglowodany ogółem [g] 84,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 924,2** **suma cukrów prostych [g] 20,2**	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] 2 228,2** **Białko ogółem [g] 113,5** **Tłuszcz [g] 61,8** **Węglowodany ogółem [g] 311,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2** **Sód [mg] 2 261,7** **suma cukrów prostych [g] 113,4**

12.11.2026 czwartek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	kakao na mleku 200 ml, Zawiera: **SOJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 80 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 491,7** **Białko ogółem [g] 27,8** **Tłuszcz [g] 16,2** **Węglowodany ogółem [g] 57,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6** **Błonnik pokarmowy [g] 5,8** **Sód [mg] 723** **suma cukrów prostych [g] 13,6**	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 brokułowa z ryżem 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) mięso mielone wieprz./gotowane/ 90 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 120 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 479,9** **Białko ogółem [g] 26,8** **Tłuszcz [g] 11** **Węglowodany ogółem [g] 75,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 14,6** **Sód [mg] 207,8** **suma cukrów prostych [g] 34,1**	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 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 294,2** **Białko ogółem [g] 12,3** **Tłuszcz [g] 5,9** **Węglowodany ogółem [g] 43,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 5,1** **Sód [mg] 858,5** **suma cukrów prostych [g] 1,1**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 620,1** **Białko ogółem [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 40,9** **Węglowodany ogółem [g] 238** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Sód [mg] 1 918,4** **suma cukrów prostych [g] 79,3**
13.11.2026 piątek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 90 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, SEL** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 540,3** **Białko ogółem [g] 28,5** **Tłuszcz [g] 16,1** **Węglowodany ogółem [g] 66,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 7,6** **Sód [mg] 1 157,8** **suma cukrów prostych [g] 10,5**		zupa grochowa z ziemn. 350 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, SEL**, (Danie gotowane) makaron św.got. z musem jabłkowym 280 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwini z rodzynk. 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] 820,7** **Białko ogółem [g] 27,8** **Tłuszcz [g] 10,8** **Węglowodany ogółem [g] 165,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Sód [mg] 325,8** **suma cukrów prostych [g] 53,7**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) polędwica dr.z pasieki NP 30 g sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 490,8** **Białko ogółem [g] 21,8** **Tłuszcz [g] 19,8** **Węglowodany ogółem [g] 54,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 7,3** **Sód [mg] 784,6** **suma cukrów prostych [g] 3,2**	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] 2 183,8** **Białko ogółem [g] 87,1** **Tłuszcz [g] 53,9** **Węglowodany ogółem [g] 286,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,7** **Błonnik pokarmowy [g] 45,1** **Sód [mg] 2 268,2** **suma cukrów prostych [g] 67,4**

13.11.2026 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** pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 755** **Białko ogółem [g] 40,5** **Tłuszcz [g] 25** **Węglowodany ogółem [g] 93,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 4,3** **Sód [mg] 541,6** **suma cukrów prostych [g] 26,1**		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) makaron św.got. z musem jabłkowym 280 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 598,3** **Białko ogółem [g] 13,8** **Tłuszcz [g] 7,1** **Węglowodany ogółem [g] 126,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sód [mg] 74,7** **suma cukrów prostych [g] 50,9**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 30 g jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 444** **Białko ogółem [g] 22,5** **Tłuszcz [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 50,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 2,4** **Sód [mg] 592,2** **suma cukrów prostych [g] 3,3**	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) rogal z marmoladą 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332** **Białko ogółem [g] 9** **Tłuszcz [g] 7,2** **Węglowodany ogółem [g]** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,3** **Białko ogółem [g] 85,8** **Tłuszcz [g] 56,9** **Węglowodany ogółem [g] 270,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5** **Sód [mg] 1 208,5** **suma cukrów prostych [g] 80,3**

13.11.2026 piątek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 80 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, SEL** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 385,4** **Białko ogółem [g] 21,1** **Tłuszcz [g] 12,9** **Węglowodany ogółem [g] 43** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,3** **Sód [mg] 962,3** **suma cukrów prostych [g] 3,6**	budyń bez cukru 200 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,5** **Białko ogółem [g] 3,6** **Tłuszcz [g] 2,1** **Węglowodany ogółem [g] 18,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 47,3** **suma cukrów prostych [g] 5,9**	zupa grochowa z ziemn. 300 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 130 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ryż z warzywami brązowy 150 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 737** **Białko ogółem [g] 46,3** **Tłuszcz [g] 15,1** **Węglowodany ogółem [g] 116,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Sód [mg] 371,7** **suma cukrów prostych [g] 26,6**	jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,8** **Białko ogółem [g] 0,7** **Tłuszcz [g] 0,7** **Węglowodany ogółem [g] 21,8** **Kwasy tłuszczowe 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** jajko na pół-miękko 60 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) polędwica dr.z pasieki NP 30 g sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 338,1** **Białko ogółem [g] 17,6** **Tłuszcz [g] 9,7** **Węglowodany ogółem [g] 41,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 4,7** **Sód [mg] 632,5** **suma cukrów prostych [g] 2,7**	kanapka żyt50g. z masł.5g, szynką wp,30g i sałatą ziel.10g 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] 1 845,2** **Białko ogółem [g] 98,9** **Tłuszcz [g] 46,6** **Węglowodany ogółem [g] 265,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,7** **Sód [mg] 2 449,4** **suma cukrów prostych [g] 39,2**

13.11.2026 piątek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet./march.pietr.sel./ 300 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 618,4** **Białko ogółem [g] 28** **Tłuszcz [g] 11,8** **Węglowodany ogółem [g] 105** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 10,3** **Sód [mg] 392,2** **suma cukrów prostych [g] 32,8**		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) makaron świderki got. 210 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) mus jabłkowy 50 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 544,3** **Białko ogółem [g] 14,4** **Tłuszcz [g] 5,1** **Węglowodany ogółem [g] 116,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 16** **Sód [mg] 72,4** **suma cukrów prostych [g] 35,3**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 g, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 664,7** **Białko ogółem [g] 27,5** **Tłuszcz [g] 8,8** **Węglowodany ogółem [g] 120,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 8,3** **Sód [mg] 771,7** **suma cukrów prostych [g] 16,7**	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] 2 159,4** **Białko ogółem [g] 78,9** **Tłuszcz [g] 32,9** **Węglowodany ogółem [g] 341,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4** **Sód [mg] 1 236,3** **suma cukrów prostych [g] 84,8**

13.11.2026 piątek	D07 Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 534,8** **Białko ogółem [g] 27,6** **Tłuszcz [g] 18,2** **Węglowodany ogółem [g] 65,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 2,7** **Sód [mg] 441,2** **suma cukrów prostych [g] 11**	budyń 250 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 185,5** **Białko ogółem [g] 7,9** **Tłuszcz [g] 4,6** **Węglowodany ogółem [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 104,2** **suma cukrów prostych [g] 12,5**	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie duszone) ryż z warzywami 180 g, Zawiera: **SEL**, (Danie gotowane) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g, Zawiera: **MLE** kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 667,5** **Białko ogółem [g] 36,9** **Tłuszcz [g] 13** **Węglowodany ogółem [g] 110** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sód [mg] 245,6** **suma cukrów prostych [g] 32,8**	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**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) polędwica dr.z pasieki NP 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,3** **Białko ogółem [g] 25,1** **Tłuszcz [g] 15,4** **Węglowodany ogółem [g] 59,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 3,2** **Sód [mg] 645,8** **suma cukrów prostych [g] 9,4**	drożdżówka z serem 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] 2 274,7** **Białko ogółem [g] 110,2** **Tłuszcz [g] 63,1** **Węglowodany ogółem [g] 324,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **Sód [mg] 1 493,2** **suma cukrów prostych [g] 72,9**

13.11.2026 piątek	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** pasta z sera białego z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** sałatka z ogórka kiszonego 40 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 250,7** **Białko ogółem [g] 15,8** **Tłuszcz [g] 8** **Węglowodany ogółem [g] 28,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,6** **Błonnik pokarmowy [g] 1,6** **Sód [mg] 541,5** **suma cukrów prostych [g] 3**	budyń z kawałkami gruszki i słoneczn. 200 g, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177** **Białko ogółem [g] 6,1** **Tłuszcz [g] 4,6** **Węglowodany ogółem [g] 28,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 66,4** **suma cukrów prostych [g] 12,9**	zupa ziemniaczana dietet. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) makaron św.got. z musem jabłkowym 220 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami z ol. 120 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 519** **Białko ogółem [g] 10,6** **Tłuszcz [g] 6,1** **Węglowodany ogółem [g] 112,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 17,5** **Sód [mg] 123,7** **suma cukrów prostych [g] 46,8**	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 zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb żytni razowy 40 g, Zawiera: **GLU** chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** jajko na pół-miękko 70 g, Zawiera: **JAJ**, (Danie gotowane) polędwica dr.z pasieki NP 30 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 379,5** **Białko ogółem [g] 17,9** **Tłuszcz [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 35,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 4,9** **Sód [mg] 606,1** **suma cukrów prostych [g] 2,5**	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] 1 670,1** **Białko ogółem [g] 59,4** **Tłuszcz [g] 42,6** **Węglowodany ogółem [g] 208,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Sód [mg] 1 350,6** **suma cukrów prostych [g] 67,2**
14.11.2026 sobota	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g 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] 681,5** **Białko ogółem [g] 22** **Tłuszcz [g] 19,6** **Węglowodany ogółem [g] 105,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3** **Błonnik pokarmowy [g] 14,2** **Sód [mg] 884,8** **suma cukrów prostych [g] 43,3**		zupa ogórkowa z ryżem 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 621,8** **Białko ogółem [g] 34,1** **Tłuszcz [g] 17,3** **Węglowodany ogółem [g] 91,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,4** **Sód [mg] 461,9** **suma cukrów prostych [g] 36**		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 60 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 50 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 705,2** **Białko ogółem [g] 32,1** **Tłuszcz [g] 27,8** **Węglowodany ogółem [g] 81,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7** **Błonnik pokarmowy [g] 8** **Sód [mg] 1 119,7** **suma cukrów prostych [g] 14,8**	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] 2 103** **Białko ogółem [g] 93,8** **Tłuszcz [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 291,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 41,1** **Sód [mg] 2 536,9** **suma cukrów prostych [g] 103,1**

14.11.2026 sobota	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona z ol. 20 g lane kluski na mleku 350 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 872,3** **Białko ogółem [g] 37,2** **Tłuszcz [g] 25** **Węglowodany ogółem [g] 128,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 8,8** **Sód [mg] 854,4** **suma cukrów prostych [g] 57,1**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 562,8** **Białko ogółem [g] 32,6** **Tłuszcz [g] 11,5** **Węglowodany ogółem [g] 92,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Sód [mg] 263,2** **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** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 592** **Białko ogółem [g] 27,9** **Tłuszcz [g] 18,4** **Węglowodany ogółem [g] 80,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 797,8** **suma cukrów prostych [g] 16,9**	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,6** **Białko ogółem [g] 103,3** **Tłuszcz [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 314,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Sód [mg] 1 985,9** **suma cukrów prostych [g] 119,8**
	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 z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 521,6** **Białko ogółem [g] 25,2** **Tłuszcz [g] 26,4** **Węglowodany ogółem [g] 44,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 5,9** **Sód [mg] 1 047,2** **suma cukrów prostych [g] 1,9**	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 122,6** **Białko ogółem [g] 5,4** **Tłuszcz [g] 2,8** **Węglowodany ogółem [g] 19,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,5** **Błonnik pokarmowy [g] 1,9** **Sód [mg] 37,9** **suma cukrów prostych [g] 1,6**	zupa ogórkowa z ryżem 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 594,9** **Białko ogółem [g] 33,7** **Tłuszcz [g] 17,2** **Węglowodany ogółem [g] 84,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 16,6** **Sód [mg] 460,7** **suma cukrów prostych [g] 32,2**	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 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 466,4** **Białko ogółem [g] 11,8** **Tłuszcz [g] 22,1** **Węglowodany ogółem [g] 45,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 5,7** **Sód [mg] 914,8** **suma cukrów prostych [g] 3,2**	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] 1 878,3** **Białko ogółem [g] 83,3** **Tłuszcz [g] 72,2** **Węglowodany ogółem [g] 225,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **Sód [mg] 2 558,7** **suma cukrów prostych [g] 45,2**

14.11.2026 sobota	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 z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona z ol. 20 g lane kluski na mleku 250 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 724,2** **Białko ogółem [g] 32,8** **Tłuszcz [g] 14,3** **Węglowodany ogółem [g] 119,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9** **Błonnik pokarmowy [g] 8,7** **Sód [mg] 804,8** **suma cukrów prostych [g] 52,8**		zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 562,8** **Białko ogółem [g] 32,6** **Tłuszcz [g] 11,5** **Węglowodany ogółem [g] 92,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Sód [mg] 263,2** **suma cukrów prostych [g] 36,8**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 559,5** **Białko ogółem [g] 29,7** **Tłuszcz [g] 11,1** **Węglowodany ogółem [g] 87,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,6** **Sód [mg] 800,8** **suma cukrów prostych [g] 20,1**	paluszki 40 g, Zawiera: **GLU, SEZ** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 268,1** **Białko ogółem [g] 6,9** **Tłuszcz [g] 3,4** **Węglowodany ogółem [g] 52,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 0,7** **Sód [mg] 765,1** **suma cukrów prostych [g] 0,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,6** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 40,3** **Węglowodany ogółem [g] 352,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Sód [mg] 2 633,9** **suma cukrów prostych [g] 109,9**
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona z ol. 20 g lane kluski na mleku 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) jabłko pieczone 200 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 752,5** **Białko ogółem [g] 33,6** **Tłuszcz [g] 22,9** **Węglowodany ogółem [g] 105,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 6,9** **Sód [mg] 815,3** **suma cukrów prostych [g] 39,4**	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**	zupa ryżowa diet. 350 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,9** **Białko ogółem [g] 32,2** **Tłuszcz [g] 11,4** **Węglowodany ogółem [g] 85,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sód [mg] 262** **suma cukrów prostych [g] 33**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 629,1** **Białko ogółem [g] 33,9** **Tłuszcz [g] 13,5** **Węglowodany ogółem [g] 95,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,9** **Sód [mg] 854,5** **suma cukrów prostych [g] 25,2**	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 9**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202** **Białko ogółem [g] 118,6** **Tłuszcz [g] 57,1** **Węglowodany ogółem [g] 318,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1** **Sód [mg] 2 172,8** **suma cukrów prostych [g] 121,1**

14.11.2026 sobota	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** chleb pszenno-żytni 40 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g jabłko pieczone 200 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 464,4** **Białko ogółem [g] 12,8** **Tłuszcz [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 69,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 9,5** **Sód [mg] 572,7** **suma cukrów prostych [g] 30,3**	galaretka owocowa 200 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 0,1** **Białko ogółem [g]** **Tłuszcz [g]** **Węglowodany ogółem [g]** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg]** **suma cukrów prostych [g]**	zupa ogórkowa z ryżem 250 g, Zawiera: **MLE, SEL**, (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 100 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 120 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 485,7** **Białko ogółem [g] 28,9** **Tłuszcz [g] 12,4** **Węglowodany ogółem [g] 72,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 15,6** **Sód [mg] 415,4** **suma cukrów prostych [g] 29,3**	kisiel z kawałkami gruszki 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 38,4** **Białko ogółem [g] 0,3** **Tłuszcz [g] 0,1** **Węglowodany ogółem [g] 9,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 1,1** **Sód [mg] 13,8** **suma cukrów prostych [g] 6,5**	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.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku z ol. 60 g kasza manna na mleku 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 548,7** **Białko ogółem [g] 19,3** **Tłuszcz [g] 21,5** **Węglowodany ogółem [g] 60,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 6,2** **Sód [mg] 950,6** **suma cukrów prostych [g] 11,7**	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] 1 631,8** **Białko ogółem [g] 66,9** **Tłuszcz [g] 52** **Węglowodany ogółem [g] 225,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Sód [mg] 2 023** **suma cukrów prostych [g] 86,8**

15.11.2026 niedziela	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR** sałata zielona z ol. 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 841,7** **Białko ogółem [g] 31,5** **Tłuszcz [g] 21,3** **Węglowodany ogółem [g] 131,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5** **Błonnik pokarmowy [g] 11,7** **Sód [mg] 1 236,6** **suma cukrów prostych [g] 19,4**		zupa pomidorowa z makaronem 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) ćwikła z chrzanem 150 g, Zawiera: **SO2**, (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 730,6** **Białko ogółem [g] 38,8** **Tłuszcz [g] 14** **Węglowodany ogółem [g] 120,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **Sód [mg] 320,5** **suma cukrów prostych [g] 43,7**		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 szynki wieprz. z koperkiem 80 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z ogórka kiszonego i szczyp. z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 460,9** **Białko ogółem [g] 22,4** **Tłuszcz [g] 15,6** **Węglowodany ogółem [g] 56** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 6,9** **Sód [mg] 1 231,5** **suma cukrów prostych [g] 3,8**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,7** **Białko ogółem [g] 98,3** **Tłuszcz [g] 53,2** **Węglowodany ogółem [g] 321** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9** **Błonnik pokarmowy [g] 37,9** **Sód [mg] 2 860,6** **suma cukrów prostych [g] 75**

15.11.2026 niedziela	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 766,4** **Białko ogółem [g] 35,6** **Tłuszcz [g] 23,1** **Węglowodany ogółem [g] 101,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,6** **Sód [mg] 860,9** **suma cukrów prostych [g] 24,9**		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) 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] 724,4** **Białko ogółem [g] 38,3** **Tłuszcz [g] 13,2** **Węglowodany ogółem [g] 121,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sód [mg] 314,7** **suma cukrów prostych [g] 41,4**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 90 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** 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] 589,9** **Białko ogółem [g] 32,8** **Tłuszcz [g] 18,1** **Węglowodany ogółem [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 3,4** **Sód [mg] 582,3** **suma cukrów prostych [g] 16**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,2** **Białko ogółem [g] 112,3** **Tłuszcz [g] 56,7** **Węglowodany ogółem [g] 311,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sód [mg] 1 829,9** **suma cukrów prostych [g] 90,4**

15.11.2026 niedziela	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 343,5** **Białko ogółem [g] 13,1** **Tłuszcz [g] 12,5** **Węglowodany ogółem [g] 38,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 670,4** **suma cukrów prostych [g] 1**	zupa grysikowa 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,3** **Białko ogółem [g] 3,5** **Tłuszcz [g] 2,6** **Węglowodany ogółem [g] 18,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3** **Błonnik pokarmowy [g] 2,7** **Sód [mg] 30** **suma cukrów prostych [g] 1,9**	zupa pomidorowa z makaronem 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) ćwikła z chrzanem 150 g, Zawiera: **SO2**, (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 703,7** **Białko ogółem [g] 38,3** **Tłuszcz [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 113,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17** **Sód [mg] 319,3** **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 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy, 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 90 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z ogórka kiszonego 80 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 390,9** **Białko ogółem [g] 23** **Tłuszcz [g] 13,7** **Węglowodany ogółem [g] 42,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1** **Błonnik pokarmowy [g] 4,3** **Sód [mg] 1 115,2** **suma cukrów prostych [g] 3,6**	kanapka żyt50g. z masł.5g, szynką wp,30g i sałatą ziel.10g 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] 1 820,6** **Białko ogółem [g] 88,2** **Tłuszcz [g] 49,5** **Węglowodany ogółem [g] 260,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Sód [mg] 2 570,5** **suma cukrów prostych [g] 46,8**

15.11.2026 niedziela	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 740,5** **Białko ogółem [g] 32,4** **Tłuszcz [g] 13,8** **Węglowodany ogółem [g] 120,9** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 9,1** **Sód [mg] 823,4** **suma cukrów prostych [g] 44,6**		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) 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] 724,4** **Białko ogółem [g] 38,3** **Tłuszcz [g] 13,2** **Węglowodany ogółem [g] 121,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sód [mg] 314,7** **suma cukrów prostych [g] 41,4**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 70 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 487,5** **Białko ogółem [g] 22,6** **Tłuszcz [g] 5,9** **Węglowodany ogółem [g] 89,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 8** **Sód [mg] 499,3** **suma cukrów prostych [g] 30,7**	jogurt owocowy 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 2,3** **Węglowodany ogółem [g] 13,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,6** **Sód [mg] 72** **suma cukrów prostych [g] 8,1**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,9** **Białko ogółem [g] 98,9** **Tłuszcz [g] 35,2** **Węglowodany ogółem [g] 345,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Sód [mg] 1 709,4** **suma cukrów prostych [g] 124,8**

15.11.2026 niedziela	D07 Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 543,1** **Białko ogółem [g] 28,9** **Tłuszcz [g] 20,2** **Węglowodany ogółem [g] 62,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,1** **Sód [mg] 647** **suma cukrów prostych [g] 17,6**	kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,3** **Białko ogółem [g] 10,5** **Tłuszcz [g] 5,2** **Węglowodany ogółem [g] 26,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1,3** **Sód [mg] 103,9** **suma cukrów prostych [g] 11,4**	zupa jarzynowa z makar. (zabiel.)/kal.fas.szp.bruks.// 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) 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] 717,7** **Białko ogółem [g] 39,3** **Tłuszcz [g] 11,6** **Węglowodany ogółem [g] 122,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sód [mg] 320,6** **suma cukrów prostych [g] 42,3**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 623,2** **Białko ogółem [g] 39,6** **Tłuszcz [g] 15** **Węglowodany ogółem [g] 83,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,8** **Sód [mg] 576,3** **suma cukrów prostych [g] 28,6**	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] 2 258,8** **Białko ogółem [g] 130,4** **Tłuszcz [g] 57,3** **Węglowodany ogółem [g] 317,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9** **Sód [mg] 1 814,3** **suma cukrów prostych [g] 114,3**

15.11.2026 niedziela	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 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** polędwica dr.z pasieki NP 40 g sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 383,4** **Białko ogółem [g] 15,1** **Tłuszcz [g] 14,5** **Węglowodany ogółem [g] 43,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 4,6** **Sód [mg] 618,1** **suma cukrów prostych [g] 7,1**	Kasza manna z cząstkami banana 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,6** **Białko ogółem [g] 8,7** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 30,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4** **Błonnik pokarmowy [g] 1,8** **Sód [mg] 73,5** **suma cukrów prostych [g] 12,8**	zupa pomidorowa z makaronem 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, Zawiera: **JAJ, GLU**, (Danie gotowane) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 120 g, Zawiera: **GLU**, (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 591,9** **Białko ogółem [g] 34,4** **Tłuszcz [g] 12,2** **Węglowodany ogółem [g] 92** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 13,3** **Sód [mg] 266,6** **suma cukrów prostych [g] 32,9**	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 40 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 70 g, Zawiera: **SOJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z pomidora bez skórki 60 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 304,2** **Białko ogółem [g] 18,1** **Tłuszcz [g] 8,5** **Węglowodany ogółem [g] 38** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9** **Błonnik pokarmowy [g] 4,3** **Sód [mg] 470,1** **suma cukrów prostych [g] 4,5**	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] 1 637,6** **Białko ogółem [g] 82,5** **Tłuszcz [g] 42,1** **Węglowodany ogółem [g] 235** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **Sód [mg] 1 503,3** **suma cukrów prostych [g] 80**

16.11.2026 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** pasta z jajka got. i kiełbasy krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 579,8** **Białko ogółem [g] 27,2** **Tłuszcz [g] 22,1** **Węglowodany ogółem [g] 66,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 8,2** **Sód [mg] 898,4** **suma cukrów prostych [g] 11**		zupa fasolowa z ziemn. 350 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryż z bitą śmietaną i musem borówkowym 210 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEZ, ORZ**, (Danie gotowane) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwini z rodzynk. z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 898,8** **Białko ogółem [g] 31,2** **Tłuszcz [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 160,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **Sód [mg] 426,9** **suma cukrów prostych [g] 43,8**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 60 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona z ol. 20 g kasza manna na mleku 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617,9** **Białko ogółem [g] 25,3** **Tłuszcz [g] 16,4** **Węglowodany ogółem [g] 90,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8** **Błonnik pokarmowy [g] 7,7** **Sód [mg] 1 053,6** **suma cukrów prostych [g] 10,7**	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] 2 196,5** **Białko ogółem [g] 90,5** **Tłuszcz [g] 62,4** **Węglowodany ogółem [g] 327** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3** **Sód [mg] 2 454,9** **suma cukrów prostych [g] 73,7**

16.11.2026 poniedziałek	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron świderki na mleku 300 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 716,5** **Białko ogółem [g] 33,3** **Tłuszcz [g] 20,7** **Węglowodany ogółem [g] 100,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,3** **Sód [mg] 885,2** **suma cukrów prostych [g] 24,6**		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ryż z warzywami 210 g, Zawiera: **SEL**, (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] 651,3** **Białko ogółem [g] 35,6** **Tłuszcz [g] 10,4** **Węglowodany ogółem [g] 111,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 14,9** **Sód [mg] 163,7** **suma cukrów prostych [g] 29,1**		herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza manna na mleku 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 614,8** **Białko ogółem [g] 26,7** **Tłuszcz [g] 16,4** **Węglowodany ogółem [g] 91,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 2,9** **Sód [mg] 894** **suma cukrów prostych [g] 10,5**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,6** **Białko ogółem [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 51,5** **Węglowodany ogółem [g] 312,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **Sód [mg] 2 018,9** **suma cukrów prostych [g] 72,4**

16.11.2026 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 30 g, Zawiera: **GLU** pasta z jajka got. i kiełbasy krak. z ziel.pietr.z j.nat. 90 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR, GLU** sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 386,9** **Białko ogółem [g] 20,8** **Tłuszcz [g] 14,9** **Węglowodany ogółem [g] 41,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,7** **Sód [mg] 677,2** **suma cukrów prostych [g] 3**	zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet./march.pietr.sel./ 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 152,1** **Białko ogółem [g] 5,2** **Tłuszcz [g] 3,9** **Węglowodany ogółem [g] 25,8** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4** **Błonnik pokarmowy [g] 3,6** **Sód [mg] 44,8** **suma cukrów prostych [g] 3,3**	zupa fasolowa z ziemn. 350 g, Zawiera: **SOJ, GOR, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ryż z warzywami brązowy 210 g, Zawiera: **SEL**, (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] 783,5** **Białko ogółem [g] 48,4** **Tłuszcz [g] 14,1** **Węglowodany ogółem [g] 128,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **Sód [mg] 330,2** **suma cukrów prostych [g] 23,3**	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 zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** chleb żytni razowy 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona z ol. 20 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 327** **Białko ogółem [g] 11,9** **Tłuszcz [g] 11,9** **Węglowodany ogółem [g] 38,6** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4,2** **Sód [mg] 813,9** **suma cukrów prostych [g] 1,1**	kefir 2%tł. 200 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100** **Białko ogółem [g] 6,8** **Tłuszcz [g] 4** **Węglowodany ogółem [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 76** **suma cukrów prostych [g] 8,2**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 832,3** **Białko ogółem [g] 93,8** **Tłuszcz [g] 49,5** **Węglowodany ogółem [g] 265,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 40,5** **Sód [mg] 1 945,7** **suma cukrów prostych [g] 38,9**

16.11.2026 poniedziałek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 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 pieczone 300 g, , (Danie pieczone) makaron świderki na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 664,1** **Białko ogółem [g] 27,2** **Tłuszcz [g] 9,7** **Węglowodany ogółem [g] 121** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 9,7** **Sód [mg] 802,5** **suma cukrów prostych [g] 44,8**		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ryż z warzywami 210 g, Zawiera: **SEL**, (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] 651,3** **Białko ogółem [g] 35,6** **Tłuszcz [g] 10,4** **Węglowodany ogółem [g] 111,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 14,9** **Sód [mg] 163,7** **suma cukrów prostych [g] 29,1**		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** miód naturalny 50 g sałata zielona z ol. 20 g kasza manna na mleku 300 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 694,2** **Białko ogółem [g] 27,1** **Tłuszcz [g] 10,3** **Węglowodany ogółem [g] 121,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7** **Błonnik pokarmowy [g] 3,9** **Sód [mg] 918,8** **suma cukrów prostych [g] 16**	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] 2 109,6** **Białko ogółem [g] 96,7** **Tłuszcz [g] 34,4** **Węglowodany ogółem [g] 363,4** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Sód [mg] 1 961** **suma cukrów prostych [g] 98,1**

16.11.2026 poniedziałek	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g, Zawiera: **GOR** sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron świderki na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 658,6** **Białko ogółem [g] 30,2** **Tłuszcz [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 92,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 4** **Sód [mg] 851,1** **suma cukrów prostych [g] 20,8**	budyń 250 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 185,5** **Białko ogółem [g] 7,9** **Tłuszcz [g] 4,6** **Węglowodany ogółem [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 104,2** **suma cukrów prostych [g] 12,5**	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, Zawiera: **GLU, SEL**, (Danie duszone) ryż z warzywami 210 g, Zawiera: **SEL**, (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] 651,3** **Białko ogółem [g] 35,6** **Tłuszcz [g] 10,4** **Węglowodany ogółem [g] 111,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 14,9** **Sód [mg] 163,7** **suma cukrów prostych [g] 29,1**	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g, Zawiera: **MLE** Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90** **Białko ogółem [g] 6,5** **Tłuszcz [g] 3** **Węglowodany ogółem [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g]** **Sód [mg] 94,5** **suma cukrów prostych [g] 6,3**	kawa zboż. z ml. 200 ml, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 5 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr.delikat.Tarczyński 50 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona z ol. 20 g kasza manna na mleku 250 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 590,1** **Białko ogółem [g] 28,3** **Tłuszcz [g] 15,6** **Węglowodany ogółem [g] 82,2** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6** **Błonnik pokarmowy [g] 3,7** **Sód [mg] 911,1** **suma cukrów prostych [g] 18,8**	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] 2 275,5** **Białko ogółem [g] 115,3** **Tłuszcz [g] 56,8** **Węglowodany ogółem [g] 333** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,7** **Sód [mg] 2 200,6** **suma cukrów prostych [g] 95,7**

16.11.2026 poniedziałek	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** kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g, Zawiera: **GOR** sałatka z papryki świeżej i koperku z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 232,2** **Białko ogółem [g] 10,4** **Tłuszcz [g] 8,9** **Węglowodany ogółem [g] 27,3** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4** **Błonnik pokarmowy [g] 2,2** **Sód [mg] 504,6** **suma cukrów prostych [g] 2,3**	budyń czekoladowy 150 ml, Zawiera: **SOJ, JAJ, MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,8** **Białko ogółem [g] 4,8** **Tłuszcz [g] 2,8** **Węglowodany ogółem [g] 17,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,1** **Sód [mg] 62,5** **suma cukrów prostych [g] 7,6**	zupa ziemniaczana dietet. 250 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEL**, (Danie gotowane) ryż z bitą śmietaną i musem borówkowym 160 g, Zawiera: **MLE, GLU, SEZ, ORZ**, (Danie gotowane) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwini z rodzynk. z ol. 120 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 580,6** **Białko ogółem [g] 14,2** **Tłuszcz [g] 12,9** **Węglowodany ogółem [g] 109,1** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9** **Błonnik pokarmowy [g] 14** **Sód [mg] 202,1** **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 zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb żytni razowy 50 g, Zawiera: **GLU** chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** masło ekstra 82%tł. 10 g, Zawiera: **MLE** miód naturalny 25 g Szynka dr.delikat.Tarczyński 40 g, Zawiera: **GOR, GLU, SEL** sałata zielona z ol. 20 g kasza manna na mleku 200 g, Zawiera: **MLE, GLU**, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 537,1** **Białko ogółem [g] 18,3** **Tłuszcz [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 76,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5** **Błonnik pokarmowy [g] 6,3** **Sód [mg] 809,7** **suma cukrów prostych [g] 10,4**	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5** **Białko ogółem [g] 5,6** **Tłuszcz [g] 4,2** **Węglowodany ogółem [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 0,5** **Sód [mg] 70,5** **suma cukrów prostych [g] 8,3**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 682,2** **Białko ogółem [g] 53,9** **Tłuszcz [g] 45,3** **Węglowodany ogółem [g] 270,7** **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **Sód [mg] 1 652,4** **suma cukrów prostych [g] 82,1**