		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli* 40 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (***SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli* 40 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1923.22 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 39.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sód: 2799.02 mg;	Wartość energetyczna: 2035.95 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sód: 2095.58 mg;	Wartość energetyczna: 1899.22 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sód: 2552.22 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos meksykański z fasolą 100 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1957.35 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 38.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sód: 2414.95 mg;	Wartość energetyczna: 2179.28 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 1775.25 mg;	Wartość energetyczna: 2043.36 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sód: 2104.26 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-28 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew oprószana z olejem 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1857.55 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 2582.89 mg;	Wartość energetyczna: 1986.67 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 2054.00 mg;	Wartość energetyczna: 1889.83 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sód: 2289.80 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Maślanka 150 ml (***MLE,***)	
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem drobno tarta () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Marchew surowa drobno tarta 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Marchew surowa drobno tarta 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2102.51 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sód: 3786.93 mg;	Wartość energetyczna: 2187.02 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 2480.10 mg;	Wartość energetyczna: 2162.30 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sód: 2470.32 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Śliwka szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twarożek 30 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twarożek 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2068.09 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 2451.47 mg;	Wartość energetyczna: 2305.43 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 383.79 g; W tym cukry: 119.73 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 1972.84 mg;	Wartość energetyczna: 2041.25 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sód: 2302.20 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 40 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 40 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2006.95 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 4262.05 mg;	Wartość energetyczna: 1982.39 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 2360.10 mg;	Wartość energetyczna: 1948.97 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sód: 2855.95 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1972.99 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 284.28 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sód: 3200.91 mg;	Wartość energetyczna: 2033.50 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 2351.75 mg;	Wartość energetyczna: 2045.27 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sód: 2962.41 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (***SOJ, SEL,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (***SOJ, SEL,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1834.94 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 305.07 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sód: 2785.82 mg;	Wartość energetyczna: 1970.57 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sód: 2229.55 mg;	Wartość energetyczna: 1867.22 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 306.00 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sód: 2492.73 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Makaron na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Makaron na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2207.38 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sód: 2571.86 mg;	Wartość energetyczna: 2300.30 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sód: 2030.75 mg;	Wartość energetyczna: 2176.02 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sód: 2338.13 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Ryż na mleku/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Ryż na mleku/p 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Maślanka 150 ml (***MLE,***)	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia z wody z ziołami i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1791.04 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; W tym cukry: 37.46 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sód: 4050.96 mg;	Wartość energetyczna: 1907.44 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 34.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 314.76 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sód: 2351.02 mg;	Wartość energetyczna: 1744.78 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 37.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 286.19 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 3658.11 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Rzepa biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Rzepa biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2094.50 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sód: 2872.20 mg;	Wartość energetyczna: 2257.57 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 372.55 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 1970.96 mg;	Wartość energetyczna: 2110.73 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sód: 2622.74 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa* 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku z olejem 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twarożek 30 g (***MLE,***) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twarożek 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1962.73 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sód: 2770.30 mg;	Wartość energetyczna: 2167.91 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sód: 1785.55 mg;	Wartość energetyczna: 2013.73 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sód: 2117.00 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (***SOJ,***) Ketchup 10 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Marchew surowa drobno tarta 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Marchew surowa drobno tarta 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Marchew surowa drobno tarta 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2047.97 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sód: 3207.91 mg;	Wartość energetyczna: 2118.23 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sód: 2309.51 mg;	Wartość energetyczna: 1912.11 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sód: 2580.73 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Maślanka 150 ml (***MLE,***)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1795.52 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 33.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2667.65 mg;	Wartość energetyczna: 1993.28 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sód: 2175.83 mg;	Wartość energetyczna: 1833.30 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 35.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 300.98 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sód: 2424.56 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierajace gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,