| | | CH- TG D01 Podstawowa | CH- TG D02 Łatwo strawna | CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-09-28 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Sałatka z fasoli, ogórka kiszonego i sałaty 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( ***SEL,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Sałatka z fasoli, ogórka kiszonego i sałaty 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Twaróg półtłusty 100 g ( ***MLE,***)<br>Mus z truskawek* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | | Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Twaróg półtłusty 100 g ( ***MLE,***)<br>Mus z truskawek* b/c 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 1961.93 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 42.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sód: 3047.64 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: 1937.93 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sód: 2800.84 mg; |

| | | CH- TG D01 Podstawowa | CH- TG D02 Łatwo strawna | CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-09-29 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( ***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Zacierka na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( ***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Zacierka na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( ***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Szynka wieprzowa pieczona 80 g<br>Sos meksykański z fasolą 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Buraczki gotowane z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Szynka wieprzowa pieczona 80 g<br>Sos własny* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki gotowane z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Szynka wieprzowa pieczona 80 g<br>Sos własny* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki gotowane z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 1916.33 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sód: 2693.15 mg; | Wartość energetyczna: 2019.76 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 35.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sód: 2048.83 mg; | Wartość energetyczna: 1990.34 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sód: 2382.46 mg; |

| | | CH- TG D01 Podstawowa | CH- TG D02 Łatwo strawna | CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-09-30 środa | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g ( ***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g ( ***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g ( ***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Arbuz 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Arbuz 100 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Marchew oprószana z olejem 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>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: 1983.67 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sód: 2053.00 mg; | Wartość energetyczna: 1886.83 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 43.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sód: 2288.80 mg; |

| | | CH- TG D01 Podstawowa | CH- TG D02 Łatwo strawna | CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-10-01 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Maślanka 150 ml (***MLE,***) | |
| | Obiad | Ziemniaczana * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Fasolka po bretońsku 350 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( ***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( ***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem drobno tarta () 200 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Marchew surowa drobno tarta 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Marchew surowa drobno tarta 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2078.34 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sód: 3724.57 mg; | Wartość energetyczna: 2162.85 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 339.96 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sód: 2417.74 mg; | Wartość energetyczna: 2138.13 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sód: 2407.96 mg; |

| | | CH- TG D01 Podstawowa | CH- TG D02 Łatwo strawna | CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-10-02 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Śliwka szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos cytrynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos cytrynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos cytrynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 50 g<br>Twarożek 30 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 50 g<br>Twarożek 30 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek 60 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>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 |
|---|---|---|---|---|
| 2026-10-03 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( ***SOJ,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bigos 350 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2136.28 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sód: 4646.42 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: 1974.99 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 309.79 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sód: 2900.79 mg; |

| | | CH- TG D01 Podstawowa | CH- TG D02 Łatwo strawna | CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-10-04 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>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,*** )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>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,*** )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>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,*** )<br>Pomidor 80 g<br>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,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Rosół z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 40 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 40 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>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 |
|---|---|---|---|---|
| 2026-10-05 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( ***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( ***SOJ, SEL,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml | | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( ***SOJ, SEL,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z papryką 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z papryką 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>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 |
|---|---|---|---|---|
| 2026-10-06 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Makaron na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Makaron na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Szpinak gotowany z olejem.* 200 g ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2206.87 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sód: 2577.48 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: 2175.51 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sód: 2343.75 mg; |

| | | CH- TG D01 Podstawowa | CH- TG D02 Łatwo strawna | CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-10-07 środa | Śniadanie | Ryż na mleku/p 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***)<br>Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Ryż na mleku/p 300 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Ryż na mleku/p 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Maślanka 150 ml (***MLE,***) | |
| | Obiad | Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Dynia z wody z ziołami i olejem 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>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 |
|---|---|---|---|---|
| 2026-10-08 czwartek | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 40 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 40 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2055.42 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sód: 3199.41 mg; | Wartość energetyczna: 2234.17 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 371.73 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 2301.92 mg; | Wartość energetyczna: 2071.65 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 319.09 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sód: 2949.95 mg; |

| | | CH- TG D01 Podstawowa | CH- TG D02 Łatwo strawna | CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-10-09 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Zacierka na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Zacierka na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>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<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Ryżowa* 300 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka żydowska z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ryżowa* 300 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Warzywa po grecku z olejem 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ryżowa* 300 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Warzywa po grecku 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 50 g<br>Twarożek 30 g ( ***MLE,***)<br>Śliwka szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 50 g<br>Twarożek 30 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Śliwka szt 1 szt<br>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 |
|---|---|---|---|---|
| 2026-10-10 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( ***SOJ,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( ***MLE,***)<br>Gruszka 1szt. 150 g |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Marchew surowa drobno tarta 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Marchew surowa drobno tarta 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Marchew surowa drobno tarta 80 g<br>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 |
|---|---|---|---|---|
| 2026-10-11 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Maślanka 150 ml (***MLE,***) | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kapusta biała gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kapusta biała gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>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,*