		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos bazyliowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos bazyliowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos bazyliowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2459.71 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 413.39 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sód: 3136.11 mg;	Wartość energetyczna: 2362.74 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 393.51 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sód: 3316.85 mg;	Wartość energetyczna: 2205.04 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sód: 2842.55 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 1974.13 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 2845.82 mg;	Wartość energetyczna: 1994.40 kcal; Białko ogółem: 73.40 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sód: 2678.94 mg;	Wartość energetyczna: 1967.46 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sód: 2756.91 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-09-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 70 g (***RYB, SOJ,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (***RYB,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 70 g (***RYB, SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2152.27 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 3574.31 mg;	Wartość energetyczna: 2118.19 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 362.36 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sód: 3303.40 mg;	Wartość energetyczna: 2143.29 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sód: 3216.81 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (***SOJ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (***SOJ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (***SOJ,***)
	II ŚN			Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 70 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2113.70 kcal; Białko ogółem: 69.45 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sód: 3941.71 mg;	Wartość energetyczna: 1974.25 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 2948.78 mg;	Wartość energetyczna: 2013.17 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sód: 2537.88 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2388.07 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; W tym cukry: 115.74 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sód: 2753.11 mg;	Wartość energetyczna: 2280.17 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 385.34 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sód: 3006.13 mg;	Wartość energetyczna: 2168.06 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sód: 2754.99 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Bigos 300 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Pasztet z soczewicy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (***SEL,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (***SEL,***) Pasztet z soczewicy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2372.29 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sód: 3745.94 mg;	Wartość energetyczna: 2057.50 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 3120.01 mg;	Wartość energetyczna: 2395.68 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 365.52 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 43.63 g; Sód: 2462.14 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2329.90 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 288.50 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 3336.01 mg;	Wartość energetyczna: 2316.49 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sód: 3058.21 mg;	Wartość energetyczna: 2283.90 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 2657.21 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2147.15 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 363.78 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 2811.18 mg;	Wartość energetyczna: 2153.74 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sód: 2879.57 mg;	Wartość energetyczna: 2112.71 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sód: 2160.22 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (***RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Bułeczka plecionka z makiem 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2351.14 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sód: 2967.61 mg;	Wartość energetyczna: 2074.08 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 343.65 g; W tym cukry: 33.01 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sód: 3059.25 mg;	Wartość energetyczna: 2216.25 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; W tym cukry: 62.90 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sód: 2550.32 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Eskalopka z kurczaka 80 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z marchewką * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***) Ćwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Ćwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Ćwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2196.25 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sód: 3639.66 mg;	Wartość energetyczna: 2058.62 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sód: 3094.59 mg;	Wartość energetyczna: 2010.47 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sód: 3350.33 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Twarożek 30 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2221.24 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sód: 3226.70 mg;	Wartość energetyczna: 2097.44 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sód: 2865.72 mg;	Wartość energetyczna: 2209.23 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sód: 2657.01 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 40 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2251.32 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 359.22 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sód: 3106.10 mg;	Wartość energetyczna: 2077.10 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sód: 2716.11 mg;	Wartość energetyczna: 1989.41 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sód: 2690.34 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Twarożek z ziołami 60 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Twarożek z ziołami 60 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Twarożek z ziołami 60 g (***MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2057.22 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 2850.61 mg;	Wartość energetyczna: 2063.25 kcal; Białko ogółem: 69.03 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 2891.00 mg;	Wartość energetyczna: 2149.09 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 351.45 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sód: 2596.00 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kapusta zasmażana 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2151.22 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 3223.59 mg;	Wartość energetyczna: 1906.16 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sód: 2923.38 mg;	Wartość energetyczna: 1972.04 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 2636.50 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,