

| DATA       | POSIŁEK    | SKŁAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | WARTOŚCI<br>ODŻYWCZE                                                                                                                                                                                                |
|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.09.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt brzoskwiniowy<br>100g 1 szt ( MLE, )<br>Chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia<br>50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną.<br>55 g ( SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, )<br>Pomidor 65 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) | Wartość energetyczna: 2036.86 kcal;<br>Białko ogółem: 77.45 g;<br>Tłuszcz: 67.82 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32.48 g;<br>Węglowodany ogółem: 290.75 g;<br>W tym cukry: 74.77 g;<br>Błonnik pok.: 25.04 g;<br>Sól: 10.48 g; |
|            | OBIAD      | Brokułowa z ryżem 400 ml ( MLE, SEL, )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( GLU PSZ, SOJ, SEL, )<br>Surówka z marchwi z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                     |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 110 g ( RYB, MLE, )<br>Pomidor 65 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |
|            | II KOLACJA | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( SEL, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |
|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.09.2025 | ŚNIADANIE  | Ciasto drożdżowe 40 g ( GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( MLE, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g ( MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g Sałata zielona 5 g Pomidor 65 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml | Wartość energetyczna: 2314.93 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 7.10 g; |
|            | OBIAD      | Solferino 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g ( GLU PSZ, ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy 50 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Dynia duszona* z marchewką 200 g ( GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g ( MLE, ) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g ( SEL, ) Pomidor 65 g Sałata zielona 5 g                                                                                            |                                                                                                                                                                                               |
|            | II KOLACJA | Deser mleczno-ryżowy malina- wiśnia 200g 1 szt ( MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.09.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt naturalny 100g<br>1 szt ( MLE, )<br>Drożdżówka mini 50g<br>50 g ( GLU PSZ, JAJ,<br>MLE, ) Chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia<br>50g 1 szt ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT,) Masło 83%<br>tł. 20 g ( MLE, ) Serek<br>wiejski ziarnisty 200g<br>1 szt ( MLE, ) Sałata<br>zielona 5 g Pomidor<br>65 g Kawa zbożowa z<br>mlekiem z/c 220 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU<br>JĘCZ, ) | Wartość<br>energetyczna:<br>2314.62 kcal;<br>Białko ogółem:<br>102.63 g;<br>Tłuszcz: 74.55 g;<br>Kw. tł. nasy.:<br>36.31 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 311.93 g;<br>W tym cukry:<br>69.08 g;<br>Błonnik pok.:<br>19.00 g;<br>Sól: 8.76 g; |
|            | OBIAD      | Grycikowa 400 ml ( GLU PSZ, SEL, )<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane 250 g Zrazik<br>drobiowy z udźca<br>gotowany mielony 100<br>g ( GLU PSZ, JAJ, ) Sos<br>jarzynowy 50 ml ( GLU<br>PSZ, SEL, ) Buraczki<br>podprawiane -drobno<br>tarte 200 g ( GLU<br>PSZ,) Kompot owocowy<br>z jabłkami* b/c 220<br>ml                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna<br>ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220<br>ml Chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia<br>50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT,) Masło 83% tł.<br>20 g ( MLE, )<br>Szynkowa dębową<br>drobiowa kiełbasa<br>grubo rozdrobniona 55<br>g Pomidor 65 g Sałata<br>zielona 5 g                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | II KOLACJA | Serek homo o smaku<br>waniliowym tubka<br>120g 1 szt ( MLE, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18.09.2025 | ŚNIADANIE  | Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 100g<br>1 szt ( MLE, ) Chleb<br>mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, ) Bułka pszenno-<br>żytnia 50g 1 szt ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, ) Masło<br>83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Pomidor 65 g Pasta z<br>twarogu z natką<br>pietruszki 110 g ( MLE, )<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z<br>mlekiem z/c 220 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )                                         | Wartość energetyczna: 2475.73 kcal;<br>Białko ogółem: 101.69 g;<br>Tłuszcz: 75.83 g;<br>Kw. tł. nasy.: 35.55 g;<br>Węglowodany ogółem: 357.13 g;<br>W tym cukry: 96.30 g;<br>Błonnik pok.: 23.82 g;<br>Sól: 5.39 g; |
|            | OBIAD      | Ziemniaczana 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( GLU PSZ, JAJ, )<br>Sos pomidorowy 50 ml ( GLU PSZ, )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 55 g ( SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 60 g ( MLE, SEL, )<br>Sałata zielona 5 g |                                                                                                                                                                                                                     |
|            | II KOLACJA | Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |            | 125g 1 szt ( SOJ, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 19.09.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt naturalny 100g<br>1 szt ( MLE, ) Ciasto<br>drożdżowe 40 g ( GLU<br>PSZ, JAJ, MLE, S02, )<br>Chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia<br>50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, ) Masło 83% tł.<br>20 g ( MLE, ) Dżem<br>80 g Pomidor 65 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z<br>mlekiem z/c 220 ml ( MLE,<br>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) | Wartość energetyczna:<br>2409.34 kcal;<br>Białko ogółem:<br>97.30 g;<br>Tłuszcz: 79.41 g;<br>Kw. tł. nasy.:<br>34.11 g;<br>Węglowodany ogółem:<br>335.34 g;<br>W tym cukry:<br>79.93 g;<br>Błonnik pok.:<br>22.76 g;<br>Sól: 9.37 g; |
|            | OBIAD      | Dyniowa z makaronem<br>400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane 250 g<br>Pieczeń z ryby mielonej<br>(Morszczuk) 110 g ( GLU PSZ,<br>JAJ, RYB, ) Sos pietruszkowy<br>50 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Szpinak gotowany z olejem*<br>200 g ( GLU PSZ, )<br>Kompot owocowy z jabłkami*<br>b/c 220 ml                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna ekspresowa<br>z cytryną Cateringowa z/c<br>220 ml Chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia<br>50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta<br>110 g ( JAJ, MLE, ) Pomidor<br>65 g Sałata zielona 5 g                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |
|            | II KOLACJA | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( SEL, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |

|            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20.09.2025 | ŚNIADANIE | Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt ( MLE, )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 65 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) | Wartość energetyczna: 2119.73 kcal;<br>Białko ogółem: 88.20 g;<br>Tłuszcz: 69.13 g;<br>Kw. tł. nasy.: 31.52 g;<br>Węglowodany ogółem: 299.63 g;<br>W tym cukry: 58.27 g;<br>Błonnik pok.: 27.15 g;<br>Sól: 8.12 g; |
|            | OBIAD     | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL, )<br>Gulasz wołowy- dieta 120 g ( GLU PSZ, )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( GLU JĘCZ, )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |
|            | KOLACJA   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Serek homo. naturalny 110 g ( MLE, )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 60 g ( SEL, )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220 ml<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | II KOLACJA | Sok pomidorowy 0,3l<br>1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 21.09.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt naturalny 100g<br>1 szt ( MLE, ) Banan<br>1szt. 1 szt Chleb<br>mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, ) Bułka pszenno-<br>żytnia 50g 1 szt ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, ) Masło<br>83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Schab Ojca Grzegorza-<br>wędlna wieprzowa<br>wędzona,parzona,z<br>dod.wody,białka wp 55<br>g ( SOJ, może zawierać:<br>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,<br>GOR, ) Pomidor 65 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem z/c<br>220 ml ( MLE, ) | Wartość<br>energetyczna:<br>2442.19 kcal;<br>Białko ogółem:<br>110.83 g;<br>Tłuszcz: 85.99 g;<br>Kw. tł. nasy.:<br>40.19 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 315.95 g;<br>W tym cukry:<br>92.32 g;<br>Błonnik pok.:<br>22.67 g;<br>Sól: 5.97 g; |
|            | OBIAD      | Rosół z makaronem<br>400 ml ( GLU PSZ, JAJ,<br>SEL, ) Ziemniaki z<br>koperkiem gotowane<br>250 g udziec z kurczaka<br>pieczony z/k z/s 130<br>g Sos jarzynowy 50 ml<br>( GLU PSZ, SEL, )<br>Brokuł gotowany* 200<br>g Kompot owocowy z<br>jabłkami* b/c 220 ml                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna<br>ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220<br>ml Chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia<br>50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, ) Masło 83% tł.<br>20 g ( MLE, ) Jajko<br>gotowane kl M 2 szt<br>( JAJ, ) Pomidor 65 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | II KOLACJA | Mus owsianka z<br>bananami i<br>truskawkami 100g 1<br>szt ( MLE, GLU OW, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22.09.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt naturalny 100g<br>1 szt ( MLE, ) Ciasto drożdżowe 40 g ( GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 55 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 65 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) | Wartość energetyczna: 2332.17 kcal;<br>Białko ogółem: 72.34 g;<br>Tłuszcz: 70.12 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32.33 g;<br>Węglowodany ogółem: 361.25 g;<br>W tym cukry: 87.33 g;<br>Błonnik pok.: 20.85 g;<br>Sól: 6.52 g; |
|            | OBIAD      | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( MLE, )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 110 g ( SEL, )<br>Pomidor 65 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |
|            | II KOLACJA | Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( SOJ, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |
| 23.09.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt truskawkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość                                                                                                                                                                                                            |



|  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |            | <p>100 g 1 szt ( MLE, )<br/> Chleb mieszany<br/> pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br/> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br/> Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br/> Sałata zielona 5 g<br/> Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, )<br/> Pomidor 65 g<br/> Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )</p> | <p>energetyczna: 2027.42 kcal;<br/> Białko ogółem: 89.36 g;<br/> Tłuszcz: 66.49 g;<br/> Kw. tł. nasy.: 31.61 g;<br/> Węglowodany ogółem: 278.48 g;<br/> W tym cukry: 57.45 g;<br/> Błonnik pok.: 22.56 g;<br/> Sól: 9.79 g;</p> |
|  | OBIAD      | <p>Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, )<br/> Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br/> Filet z kurczaka pieczony 80 g ( GLU PSZ, )<br/> Sos pietruszkowy 50 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, )<br/> Marchew gotowana z olejem 200 g<br/> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml</p>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | KOLACJA    | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br/> Cateringowa z/c 220 ml<br/> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br/> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br/> Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br/> Jajko gotowane kl M 2 szt ( JAJ, )<br/> Pomidor 65 g<br/> Sałata zielona 5 g</p>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | II KOLACJA | Sok warzywny 0,3l 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |            | szt ( SEL, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 24.09.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt naturalny 100g<br>1 szt ( MLE, ) Banan<br>1szt. 1 szt Chleb<br>mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, ) Bułka pszenno-<br>żytnia 50g 1 szt ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, ) Masło<br>83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Pasta z twarogu z<br>dżemem<br>brzoskwiniowym 110 g<br>( MLE, ) Pomidor 65 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z<br>mlekiem z/c 220 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU<br>JĘCZ, ) | Wartość<br>energetyczna:<br>2589.33 kcal;<br>Białko ogółem:<br>91.32 g;<br>Tłuszcz: 75.67 g;<br>Kw. tł. nasy.:<br>34.53 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 403.57 g;<br>W tym cukry:<br>108.39 g;<br>Błonnik pok.:<br>35.55 g;<br>Sól: 6.19 g; |
|            | OBIAD      | Ziemniaczana 400 ml<br>( GLU PSZ, MLE, SEL,<br>) Pieczeń rzymska<br>wieprzowa 100 g ( GLU PSZ, JAJ, ) Sos<br>koperkowy * 50 ml ( GLU PSZ, MLE, ) Kasza<br>jęczmienna/sypko 220<br>g ( GLU JĘCZ, )<br>Bukiet jarzyn<br>gotowany z olejem<br>200 g ( SEL, ) Kompot<br>owocowy z jabłkami*<br>b/c 220 ml                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna<br>ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220<br>ml Chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia<br>50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, ) Masło 83% tł.<br>20 g ( MLE, )<br>Paprykarz rybno<br>(morszczuk)-warzywny<br>110 g ( RYB, ) Sałata<br>zielona 5 g Pomidor<br>65 g                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | II KOLACJA | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |            | brzoskwinia 100g<br>(tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |
| 25.09.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt naturalny 100g<br>1 szt ( MLE, )<br>Drożdżówka mini 50g<br>50 g ( GLU PSZ, JAJ,<br>MLE, ) Chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia<br>50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Twarożek 110 g ( MLE, )<br>Pomidor 65 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )<br>Sałata zielona 5 g | Wartość energetyczna: 2416.53 kcal;<br>Białko ogółem: 98.06 g;<br>Tłuszcz: 78.40 g;<br>Kw. tł. nasy.: 37.98 g;<br>Węglowodany ogółem: 326.74 g;<br>W tym cukry: 66.80 g;<br>Błonnik pok.: 15.93 g;<br>Sól: 6.33 g; |
|            | OBIAD      | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g ( GLU PSZ, SEL, )<br>Makaron 200 g ( GLU PSZ, )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski*<br>200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami*<br>b/c 220 ml                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 55 g ( SOJ, )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 65 g                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
|            | II KOLACJA | Deser mleczno-ryżowy<br>malina- wiśnia 200g 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |            | szt ( MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |
| 26.09.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt naturalny 100g<br>1 szt ( MLE, ) Ciasto drożdżowe 40 g ( GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Dżem 50 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( MLE, )<br>Pomidor 65 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) | Wartość energetyczna: 2350.72 kcal;<br>Białko ogółem: 97.79 g;<br>Tłuszcz: 76.69 g;<br>Kw. tł. nasy.: 33.91 g;<br>Węglowodany ogółem: 327.02 g;<br>W tym cukry: 78.82 g;<br>Błonnik pok.: 22.97 g;<br>Sól: 6.13 g; |
|            | OBIAD      | Krupnik jęczmienny 400 ml ( MLE, SEL, GLU JĘCZ, )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( RYB, )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( GLU PSZ, MLE, )<br>Warzywa po grecku 200 g ( GLU PSZ, SEL, )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( JAJ, MLE, )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 65 g                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |
|            | II KOLACJA | Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( MLE, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27.09.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt ( MLE, )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 55 g ( SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )<br>Pomidor 65 g<br>Sałata zielona 5 g | Wartość energetyczna: 2080.29 kcal;<br>Białko ogółem: 85.95 g;<br>Tłuszcz: 59.90 g;<br>Kw. tł. nasy.: 33.67 g;<br>Węglowodany ogółem: 309.58 g;<br>W tym cukry: 74.44 g;<br>Błonnik pok.: 23.31 g;<br>Sól: 5.15 g; |
|            | OBIAD      | Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( GLU PSZ, SEL, )<br>Buraczki podprawiane - drobno tarte 200 g ( GLU PSZ, )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Twarożek 110 g ( MLE, )<br>Pomidor 65 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |
|            | II KOLACJA | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( MLE, GLU OW, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28.09.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt naturalny 100g<br>1 szt ( MLE, ) Ciasto drożdżowe 40 g ( GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 55 g<br>Kakao z mlekiem z/c 220 ml ( MLE, )<br>Pomidor 65 g<br>Sałata zielona 5 g | Wartość energetyczna: 2271.74 kcal;<br>Białko ogółem: 103.09 g;<br>Tłuszcz: 74.65 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32.61 g;<br>Węglowodany ogółem: 308.47 g;<br>W tym cukry: 56.36 g;<br>Błonnik pok.: 26.61 g;<br>Sól: 9.58 g; |
|            | OBIAD      | Pomidorowa z zacierką 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny 50 ml ( GLU PSZ, SEL, )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( SEL, )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     |
|            | KOLACJA    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 83% tł. 20 g ( MLE, )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 110 g ( MLE, )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 65 g                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |
|            | II KOLACJA | Sok pomidorowy 0,3l<br>1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |