Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g *(**GLU**)* 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata naturalna 250ml Cheb pszenny 100g *(**GLU**)* 284kcal/8gB/1gT/60gW/ 2gcukry/2g BŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 80 g (***SOJ,***) Sałata lodowa 20 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus + 80 g (***SOJ,***) Sałata lodowa 20 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Kiwi (g) 120 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***) Ryż biały + 200 g Gulasz wieprzowy węgierski + 225 g (***MLE,***) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 150 g		Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 225 g (***MLE, SEL,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Ryż biały + 200 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***) Ryż brązowy + 200 g Gulasz wieprzowy węgierski + 225 g (***MLE,***) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 150 g	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (***SEL,***) Ryż biały + 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Dip jogurtowo-ziołowy + 100 g (***MLE,***) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (***GLU***) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (***GLU***) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (***GLU***) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (***GLU***) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (***GLU***) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (***GLU***) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1843.77 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 223.74 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1966.77 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 241.74 g; W tym cukry: 96.39 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 1830.01 kcal; Białko ogółem: 63.52 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 222.51 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1663.40 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 165.45 g; W tym cukry: 40.54 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 1515.22 kcal; Białko ogółem: 55.40 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 197.49 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2181.25 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 283.92 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 8.73 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z fasoli + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Papryka świeża 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta z groszku zielonego + 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z fasoli + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Papryka świeża 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Dżem 50 g Herbata miętowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (***GLU***) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Nektarynka 1 szt 1 szt			Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z selera z rodzynkami + 150 g (***MLE, SEL,***)	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera z rodzynkami + 150 g (***MLE, SEL,***)	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Marchew mini gotowana + 150 g	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***)	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy dieta (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Marchew mini gotowana + 150 g	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z selera z rodzynkami + 150 g (***MLE, SEL,***)
		WODA 250 ML					
	PD		Deser chia z musem truskawkowym + 150 g (***MLE,***)	PODWIECZOREK DLA DIETY: PODSTAWOWEJ, LEKKOSTRAWNEJ, WEGETARIAŃSKIEJ - placek drożdżowy.			
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 20 g Pomidor 60 g Herbata naturalna250Ml Chleb oliwski 150g(GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 20 g Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Dżem 50 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1303.80 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 163.85 g; W tym cukry: 31.68 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 1419.67 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 171.26 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 1363.64 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 144.43 g; W tym cukry: 27.52 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 1364.07 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 153.14 g; W tym cukry: 34.96 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 1211.43 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 39.09 g; Kw. tł. nasy.: 7.35 g; Węglowodany ogółem: 152.84 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 1460.74 kcal; Białko ogółem: 66.89 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 193.08 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.83 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,***) Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,***) Herbata owocowa 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pestki dyni 10 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pulpet z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pieczarkowy + 100 g (***MLE,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z młodej kapusty + 150 g		Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Pulpet z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy + 100 g (***SOJ, MLE,***) Fasolka szparagowa żółta +150 g	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Pulpet z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pieczarkowy + 100 g (***MLE,***) Surówka z młodej kapusty +150 g	Zupa koperkowa z ryżem (bez mleka) + 400 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Pulpet z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Fasolka szparagowa żółta +150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa żółta +150 g
		WODA 250ML					
	PD		Biszkopty b/ml 20 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z dorsza + 80 g (***RYB, SOJ, SEL,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6Gbłonnik		Herbata zielona 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Herbata zielona 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z dorsza + 80 g (***RYB, SOJ, SEL,***) Miód (25g) 2 szt Sałatka z pomidorów i koperku + 60 g Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6G BŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 80 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1694.43 kcal; Białko ogółem: 68.17 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 215.10 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1886.53 kcal; Białko ogółem: 69.83 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 258.22 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1628.63 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 213.47 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1544.87 kcal; Białko ogółem: 60.62 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 187.17 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1395.31 kcal; Białko ogółem: 67.46 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; Węglowodany ogółem: 197.94 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1329.11 kcal; Białko ogółem: 48.99 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 187.45 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.16 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 250 g (***MLE, S02, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek ze szczypiorkiem + 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 250 g (***MLE, S02, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek + 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek ze szczypiorkiem +80 g (***MLE,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 250 g (***MLE, S02, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek ze szczypiorkiem +80 g (***MLE,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pyzy z truskawkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (***MLE,***)			Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (***SOJ, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pyzy z truskawkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (***MLE,***)
		WODA 250 ML					
	PD		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pasta warzywna + 60 g (***SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5Gbłonnik Chleb graham100g(GLU 307kcal/11gB/2gT 65gW/ 0,40 cukry/6gBŁONNIK		Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Kawa zbożowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Kawa zbożowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta warzywna + 60 g (***SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1717.83 kcal; Białko ogółem: 59.45 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 238.17 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1793.83 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 256.37 g; W tym cukry: 104.97 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1713.08 kcal; Białko ogółem: 59.02 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 237.71 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1557.92 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 157.37 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 1303.01 kcal; Białko ogółem: 66.85 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 143.22 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1798.95 kcal; Białko ogółem: 67.67 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 243.57 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.33 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Herbata zielona 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 60 g Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kotlet z morszczuka 120g + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Sos koperkowy + 100 g (***MLE, GOR,***) Bukiet warzyw gotowanych +150 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Kotlet z morszczuka 120g + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Sos koperkowy + 100 g (***MLE, GOR,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych +150 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Pulpet z morszczuka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy + 100 g (***MLE, GOR,***) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem +250 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kotlet z morszczuka 120g + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Sos koperkowy + 100 g (***MLE, GOR,***) Bukiet warzyw gotowanych +150 g	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Pulpet z morszczuka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (***SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych +150 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kotlet z jaj + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Tzatziki + 100 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych +150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokułowa + 80 g (***JAJ,***) Mix sałat 20 g				Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokułowa + 80 g (***JAJ,***) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 60 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (***GLU PSZ,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 1gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6Gbłonnik	
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1613.34 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 194.53 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1618.15 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 188.62 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1567.67 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 190.58 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1404.07 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 148.71 g; W tym cukry: 26.19 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1345.47 kcal; Białko ogółem: 65.24 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 182.96 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1741.23 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 217.40 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.33 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Ogórek świeży 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Ogórek świeży 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 60 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Kanapka z hummusem (masło 5g, hummus 30g) 1 szt (***MLE, SEZ,***) Pomidor 60 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g		Zupa krem z kalafiora + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Makaron penne + 200 g (***GLU PSZ,***) Masa serowa do makaronu +100 g (***MLE,***) Mus truskawkowy + 100 g (***MLE,***)
		WODA 250 ML					
	PD		Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (***MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Dżem 50 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4Gb/ 0,5Gt/ 28,5Gw/ 0,35 cukry/ 1,5Gbłonnik Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11Gb/2Gt/65Gw/ 0,40 cukry/ 6Gbłonnik		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Dżem 50 g Herbata miętowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18Gb/ 2Gt/ 126Gw/ 6g cukry/ 4Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Herbata miętowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5Gb/3Gt/97,5Gw/ 0,60 cukry/ 9Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata lodowa 20 g Dżem 50 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4Gb/ 0,5Gt/ 28,5Gw/ 0,35 cukry/ 1,5Gbłonnik Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11Gb/2Gt/65Gw/ 0,40 cukry/ 6Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4Gb/ 0,5Gt/ 28,5Gw/ 0,35 cukry/ 1,5Gbłonnik Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11Gb/2Gt/65Gw/ 0,40 cukry/ 6Gbłonnik
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1542.25 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 199.28 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1671.25 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 218.76 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1483.21 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 197.06 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1326.84 kcal; Białko ogółem: 72.91 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 137.38 g; W tym cukry: 28.99 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1239.66 kcal; Białko ogółem: 66.21 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 7.45 g; Węglowodany ogółem: 160.76 g; W tym cukry: 56.97 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1525.08 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 189.21 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 15.82 g; Sól: 6.02 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU), 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata zielona 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 80 g Sałatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z fasoli z cebulką + 80 g Sałatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Słonecznik łuskany 10 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa fasolowa z kiełbasą + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kotlet wieprzowy mielony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***)	Zupa fasolowa z kiełbasą + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***)	Zupa ryżowa + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (***SEL,***)		Zupa ryżowa (bez mleka) + 400 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (***SEL,***)	Zupa ryżowa + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 225 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (***SEL,***)
		WODA 250ML					
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem + 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem +80g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem +80g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1813.66 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 202.71 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1931.06 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 221.88 g; W tym cukry: 79.18 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1714.72 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 197.12 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1466.00 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 132.38 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1458.67 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 163.46 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1789.01 kcal; Białko ogółem: 64.93 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 260.31 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 6.59 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mix sałat 35 g Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Herbata naturalna 250 ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Mix sałat 20 g Herbata naturalna 250 ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mix sałat 35 g Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU), 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Kanapka z szynką (masło 5g, szynka 25 g,) 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 120 g Sos pietruszkowy + 100 g (***SOJ, MLE,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Fasolka szparagowa żółta + 150 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 120 g Sos pietruszkowy + 100 g (***SOJ, MLE,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Fasolka szparagowa żółta +150 g	Żurek z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 120 g Sos pietruszkowy + 100 g (***SOJ, MLE,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Fasolka szparagowa żółta +150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (***SOJ, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 120 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Fasolka szparagowa żółta +150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pyzy z truskawkami + 250 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (***JAJ, MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 2035.16 kcal; Białko ogółem: 126.87 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 193.19 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2226.65 kcal; Białko ogółem: 143.71 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 202.62 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1812.52 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 197.78 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1748.98 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 131.84 g; W tym cukry: 15.33 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1352.18 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 38.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.06 g; Węglowodany ogółem: 177.51 g; W tym cukry: 38.95 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1585.61 kcal; Białko ogółem: 62.57 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 229.18 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 6.86 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata miętowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata miętowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Nektarynka 1 szt 1 szt			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Nektarynka 1 szt 1 szt	Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Mizeria + 150 g (***MLE,***)	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Mizeria + 150 g (***MLE,***)	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos własny dieta + 100 g (***SOJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos własny dieta + 100 g (***SOJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Mizeria + 150 g (***MLE,***)	Zupa wielowarzywna z zacierką (bez mleka) + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos własny dieta + 100 g (***SOJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Fasolka po bretońsku wegetariańska + 225 g (***SOJ,***) Mizeria + 150 g (***MLE,***)
		WODA 250 ML					
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	PODWIECZOREK DLA DIETY: PODSTAWOWEJ, LEKKOSTRAWNEJ, WEGETARIAŃSKIEJ - placek drożdżowy.			
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej + 80 g (***JAJ, RYB, GOR,***) Papryka świeża 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (***RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej + 80 g (***JAJ, RYB, GOR,***) Papryka świeża 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (***RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z kolorową papryką + 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1449.75 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 155.17 g; W tym cukry: 41.07 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 1479.55 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 151.61 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1445.29 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 156.14 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1454.42 kcal; Białko ogółem: 61.96 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 134.65 g; W tym cukry: 31.04 g; Błonnik pok.: 16.32 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1131.23 kcal; Białko ogółem: 51.68 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 112.64 g; W tym cukry: 29.45 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1388.51 kcal; Białko ogółem: 66.57 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 186.13 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 6.78 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-16 środa	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Dip jogurtowo-koperkowy + 50 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2g błonnik	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Dip jogurtowo-koperkowy + 50 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Kiwi (g) 120 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera +150 g (***MLE, SEL,***)	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera +150 g (***MLE, SEL,***)	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi i selera +150 g (***MLE, SEL,***)	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos brokułowy- dieta + 100 g (***MLE,***) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera +150 g (***MLE, SEL,***)	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (***SEL,***) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos brokułowy dieta (bez mleka) + 100 g Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 150 g (***SEL,***)	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Ryż brązowy + 200 g Sos brokułowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i selera +150 g (***MLE, SEL,***)
		WODA 250 ML					
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem + 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata zielona 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem + 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata zielona 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem + 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1841.49 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 232.66 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 1834.51 kcal; Białko ogółem: 64.58 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 249.07 g; W tym cukry: 93.01 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 1732.52 kcal; Białko ogółem: 66.64 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 235.04 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 1477.70 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 163.19 g; W tym cukry: 30.29 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 1447.87 kcal; Białko ogółem: 60.41 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 208.05 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 1805.00 kcal; Białko ogółem: 62.88 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 233.51 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.36 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus + 80 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z kurczaka + 80 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus + 80 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 80 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus + 80 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Kanapka z twarożkiem (masło 5g twarożek 25g) 1 szt (***MLE,***) Papryka świeża 60 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Sos boloński z wieprzowiną + 225 g (***SEL,***) Makaron świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana + 150 g		Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 225 g (***SEL,***) Makaron świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana + 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Sos boloński z wieprzowiną + 225 g (***SEL,***) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana + 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 225 g (***SEL,***) Makaron świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana + 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Cukinia gotowana + 150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z pieczonej marchwi + 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Kawa zbożowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Sałatka z pieczonej marchwi +60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1388.30 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 169.52 g; W tym cukry: 37.80 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 1539.35 kcal; Białko ogółem: 70.32 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 195.44 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 1387.93 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 153.48 g; W tym cukry: 32.60 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 1271.23 kcal; Białko ogółem: 64.42 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 136.87 g; W tym cukry: 26.92 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1253.74 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.81 g; Węglowodany ogółem: 157.46 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 1373.66 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 134.14 g; W tym cukry: 33.95 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 9.41 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 80 g (***MLE,***) Ogórek świeży 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 80 g (***MLE,***) Marchew talarki + 60 g Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek + 80 g (***MLE,***) Rzodkiewka 60 g Herbata zielona 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Marchew talarki + 60 g Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 80 g (***MLE,***) Ogórek świeży 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Kiwi (g) 120 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziołowej 120g + 120 g (***RYB,***) Sos chrzanowy + 100 g (***MLE, S02,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziołowej 120g + 120 g (***RYB,***) Sos chrzanowy + 100 g (***MLE, S02,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk na parze 120g +120 g (***RYB,***) Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Fasolka szparagowa zielona +150 g	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk na parze 120g +120 g (***RYB,***) Sos chrzanowy + 100 g (***MLE, S02,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g	Zupa brokułowa z makaronem (bez mleka) + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Morszczuk na parze 120g +120 g (***RYB,***) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (***SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Fasolka szparagowa zielona +150 g	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Sos chrzanowy + 100 g (***MLE, S02,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 60 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4Gb/ 0,5Gt/ 28,5Gw/ 0,35 cukry/ 1,5Gbłonnik Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11Gb/2Gt/65Gw/ 0,40 cukry/ 6Gbłonnik		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata lodowa 20 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18Gb/ 2Gt/ 126Gw/ 6g cukry/ 4Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 60 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5Gb/3Gt/97,5Gw/ 0,60 cukry/ 9Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4Gb/ 0,5Gt/ 28,5Gw/ 0,35 cukry/ 1,5Gbłonnik Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11Gb/2Gt/65Gw/ 0,40 cukry/ 6Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4Gb/ 0,5Gt/ 28,5Gw/ 0,35 cukry/ 1,5Gbłonnik Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11Gb/2Gt/65Gw/ 0,40 cukry/ 6Gbłonnik
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1538.29 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 190.48 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1617.48 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 195.46 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1494.11 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 191.35 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1272.79 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 135.32 g; W tym cukry: 35.74 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1207.08 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 37.46 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 155.12 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1569.92 kcal; Białko ogółem: 57.74 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 232.79 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 6.50 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 150 g (***MLE,***) Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata naturalna 250mlChleb pszenny 100g (GLU), 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus paprykowy + 80 g (***SEZ,***) Ogórek świeży 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus paprykowy + 80 g (***SEZ,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus paprykowy + 80 g (***SEZ,***) Ogórek kiszony z cebulką + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana ciemna + 200 g Brukselka gotowana + 150 g		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JECZ,***) Bukiet warzyw gotowanych +150 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana ciemna + 200g Brukselka gotowana + 150 g	Zupa krem z buraków + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JECZ,***) Bukiet warzyw gotowanych +150 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 120 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (***MLE,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Bukiet warzyw gotowanych +150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Chrupki kukurydziane 20 g				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (***MLE, GOR, S02,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata miętowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (***MLE, GOR, S02,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (***MLE, GOR, S02,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1472.08 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 188.16 g; W tym cukry: 39.64 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 10.13 g	Wartość energetyczna: 1658.78 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 232.46 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1388.98 kcal; Białko ogółem: 68.64 g; Tłuszcz: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 193.02 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1459.47 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 171.44 g; W tym cukry: 36.90 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 9.03 g	Wartość energetyczna: 1271.56 kcal; Białko ogółem: 53.14 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 7.23 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1410.31 kcal; Białko ogółem: 66.18 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 174.72 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 11.10 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU), 284kcal / 8gB/ 1gT/ 60 g W / 2 g cukry / 2g BŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata zielona 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Sałata zielona 20 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Miód (25g) 1 szt Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Kiwi (g) 120 g		Banan 1szt. 1 szt	Kiwi (g) 120 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt	Kiwi (g) 120 g
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Klopsik z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos cygański + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kalafior gotowany + 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Klopsik z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos cygański + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafior gotowany + 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Klopsik z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kalafior gotowany + 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Klopsik z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos cygański + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kalafior gotowany + 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Klopsik z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kalafior gotowany + 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kalafior gotowany + 150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z cukinii i marchwi + 60 g (***SOJ,***) Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 60 g Pasta z cukinii i marchwi + 60 g (***SOJ,***) Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1378.11 kcal; Białko ogółem: 67.12 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 157.09 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1422.91 kcal; Białko ogółem: 67.28 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 166.48 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1547.27 kcal; Białko ogółem: 68.00 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 184.40 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 1255.74 kcal; Białko ogółem: 62.96 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 135.51 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1227.03 kcal; Białko ogółem: 59.19 g; Tłuszcz: 38.13 g; Kw. tł. nasy.: 7.34 g; Węglowodany ogółem: 170.99 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1342.85 kcal; Białko ogółem: 56.59 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 175.41 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.16 g;

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,
Sól – Sól,
K – Potas,
Kw. tł. nasy. – Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. – Błonnik pokarmowy,
– % energii z białka,
Ener. z T – % energii z tłuszczu,
– % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. – % energii z błonnika,
W tym cukry – w tym cukry,
WW – WW,