

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z ogranicz. łatwo.przysw.węglowodanów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wierzby z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wierzby z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wierzby z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wierzby z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 2szt. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinii i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinii i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 2szt. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Arbuz 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ. może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2832.77 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 438.94 g; W tym cukry: 127.11 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.49 g; WW: 40.05 Por.; 14.83 %; 61.98 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3160.95 mg;	Wartość energetyczna: 2428.50 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 386.21 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 8.50 g; WW: 36.02 Por.; 14.46 %; 63.61 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2585.56 mg;	Wartość energetyczna: 2728.09 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 385.27 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 55.57 g; Sól: 9.90 g; WW: 33.05 Por.; 15.98 %; 56.49 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 3766.61 mg;	Wartość energetyczna: 2756.18 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 390.57 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 10.36 g; WW: 36.48 Por.; 16.22 %; 56.68 %; Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2939.16 mg;	Wartość energetyczna: 3009.69 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 99.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 461.50 g; W tym cukry: 127.61 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 7.52 g; WW: 42.13 Por.; 13.07 %; 61.34 %; Ener. z T: 29.71 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3172.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

2025-08-05 wtorek

	KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Tofu w sosie pomidorowym 180 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Dymia z wody 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus z ciecierzycy 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 345.50 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 10.98 g; WW: 31.34 Por.; 19.49 %; 52.77 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3319.71 mg;	Wartość energetyczna: 2623.33 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 9.72 g; WW: 32.73 Por.; 19.90 %; 53.56 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3203.57 mg;	Wartość energetyczna: 2833.68 kcal; Białko ogółem: 135.24 g; Tłuszcz: 100.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 52.76 g; Sól: 11.25 g; WW: 31.77 Por.; 19.09 %; 52.18 %; Ener. z T: 31.80 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3932.45 mg;	Wartość energetyczna: 3031.04 kcal; Białko ogółem: 143.55 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 398.17 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 11.58 g; WW: 37.33 Por.; 18.94 %; 52.55 %; Ener. z T: 29.97 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3302.05 mg;	Wartość energetyczna: 2577.45 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 9.58 g; WW: 32.30 Por.; 16.39 %; 54.67 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2959.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-06 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pastą z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 9szt. 300 g (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтетsojowy z pomidorami 30 g (SOJ, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE.) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2306.45 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 10.08 g; WW: 30.55 Por.; 17.96 %; 58.06 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3298.28 mg;	Wartość energetyczna: 2396.88 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 346.19 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 9.14 g; WW: 32.41 Por.; 17.63 %; 57.77 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3171.04 mg;	Wartość energetyczna: 2363.20 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 302.85 g; W tym cukry: 26.95 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 12.05 g; WW: 25.67 Por.; 18.75 %; 51.26 %; Ener. z T: 32.30 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 3406.31 mg;	Wartość energetyczna: 2667.65 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 11.83 g; WW: 34.09 Por.; 17.87 %; 55.35 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3370.18 mg;	Wartość energetyczna: 2509.68 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.68 g; WW: 33.35 Por.; 12.82 %; 58.02 %; Ener. z T: 30.96 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2216.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

2025-08-07 czwartek

	KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i ketchupu 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńa z wody 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Masłanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kukinia grillowana z ziołami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kukinia grillowana z ziołami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD			Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PI	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2477.44 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 400.22 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 9.99 g; WW: 35.88 Por.; 14.32 %; 64.62 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4533.40 mg;	Wartość energetyczna: 2337.13 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.89 g; WW: 31.68 Por.; 16.09 %; 59.05 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3713.99 mg;	Wartość energetyczna: 2445.64 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 362.63 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 47.38 g; Sól: 8.63 g; WW: 31.57 Por.; 16.21 %; 59.31 %; Ener. z T: 27.96 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 4296.05 mg;	Wartość energetyczna: 2742.95 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 417.51 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 9.11 g; WW: 38.97 Por.; 18.28 %; 60.88 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4191.56 mg;	Wartość energetyczna: 2562.22 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 405.89 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 8.23 g; WW: 36.32 Por.; 14.12 %; 63.37 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4522.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowod nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzącą 300 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтетsojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтетsojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтетsojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECCZ,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECCZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2361.40 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.31 g; WW: 31.35 Por.; 16.12 %; 58.09 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2665.42 mg;	Wartość energetyczna: 2246.70 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.48 g; WW: 31.78 Por.; 17.21 %; 60.39 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2525.87 mg;	Wartość energetyczna: 2518.86 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 46.90 g; Sól: 8.19 g; WW: 27.81 Por.; 17.56 %; 51.50 %; Ener. z T: 33.41 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 2987.33 mg;	Wartość energetyczna: 2803.47 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 397.52 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 8.45 g; WW: 37.50 Por.; 17.06 %; 56.72 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2704.43 mg;	Wartość energetyczna: 2195.60 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.55 g; WW: 30.58 Por.; 13.84 %; 61.70 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3330.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Michalowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Michalowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z ziolami 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Michalowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Michalowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziolami 60 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziolami 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziolami 30 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos z młodej kapusty 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Nektarynka 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jablkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2693.71 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 14.43 g; WW: 32.01 Por.: 16.86 %; 53.38 %; Ener. z T: 32.86 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3969.46 mg;	Wartość energetyczna: 2472.08 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 10.29 g; WW: 29.33 Por.: 21.29 %; 51.19 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3302.94 mg;	Wartość energetyczna: 2511.43 kcal; Białko ogółem: 136.70 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 313.43 g; W tym cukry: 30.18 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 11.67 g; WW: 26.97 Por.: 21.77 %; 49.92 %; Ener. z T: 31.98 %; Ener. z Bł.: 3.60 %; K: 3970.01 mg;	Wartość energetyczna: 2912.14 kcal; Białko ogółem: 142.47 g; Tłuszcz: 104.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 12.91 g; WW: 33.65 Por.: 19.57 %; 50.07 %; Ener. z T: 32.35 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3623.50 mg;	Wartość energetyczna: 2573.94 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 11.34 g; WW: 32.05 Por.: 16.58 %; 56.50 %; Ener. z T: 29.98 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3828.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.o granicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dymna z wody 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JE CZ.</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JE CZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2268.38 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 284.14 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 11.30 g; WW: 25.54 Por.; 18.28 %; 50.10 %; Ener. z T: 33.96 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2967.16 mg;	Wartość energetyczna: 2227.81 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 10.69 g; WW: 27.21 Por.; 19.29 %; 52.78 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3009.09 mg;	Wartość energetyczna: 2341.53 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 10.11 g; WW: 26.86 Por.; 18.54 %; 52.22 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3299.05 mg;	Wartość energetyczna: 2590.04 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 336.37 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 11.19 g; WW: 31.37 Por.; 18.10 %; 51.95 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3026.42 mg;	Wartość energetyczna: 2285.70 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 9.19 g; WW: 27.40 Por.; 15.42 %; 54.86 %; Ener. z T: 31.67 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3177.71 mg;

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,