

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.oogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Rzodkiewka b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (SOJ, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osł.niejad 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osł.niejad 30 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pierogi z truskawkami * 9 sztuk. 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 9 sztuk. 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 9 sztuk. 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	
	Kolejka	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 60 g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 60 g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 60 g 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 Tofu 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)	
		Wartość energetyczna: 2798.27 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 396.15 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 7.97 g; WW: 36.09 Por.; 14.98 %; 56.63 %; Ener. z T: 30.71 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3010.56 mg;	Wartość energetyczna: 2749.09 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 397.21 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.34 g; WW: 37.31 Por.; 15.33 %; 57.80 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2650.72 mg;	Wartość energetyczna: 2766.64 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 103.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 368.88 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 54.44 g; Sól: 10.07 g; WW: 31.48 Por.; 15.96 %; 53.33 %; Ener. z T: 33.51 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 3849.00 mg;	Wartość energetyczna: 2902.22 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 393.21 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.82 g; WW: 36.92 Por.; 16.94 %; 54.19 %; Ener. z T: 31.40 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2981.48 mg;	Wartość energetyczna: 2773.69 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 395.37 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 6.68 g; WW: 36.03 Por.; 14.01 %; 57.02 %; Ener. z T: 31.01 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 2921.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

2025-08-12 wtorek

	KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
Śniadanie	Makaron 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 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 JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</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 Ser żółty 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет ryбно- warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (<u>GOR.</u>) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет ryбно- warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет ryбно- warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (<u>GOR.</u>) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет ryбно- warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (<u>GOR.</u>) 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 mozzarella kulki 60 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (<u>GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2627.64 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 10.22 g; WW: 34.50 Por.; 17.86 %; 57.30 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3681.09 mg;	Wartość energetyczna: 2596.73 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 382.08 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.84 g; WW: 35.85 Por.; 18.72 %; 58.86 %; Ener. z T: 24.10 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3554.33 mg;	Wartość energetyczna: 2784.11 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 370.25 g; W tym cukry: 37.73 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sól: 11.18 g; WW: 32.52 Por.; 18.89 %; 53.19 %; Ener. z T: 30.83 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4071.10 mg;	Wartość energetyczna: 3035.71 kcal; Białko ogółem: 136.73 g; Tłuszcz: 96.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 416.28 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 11.36 g; WW: 39.10 Por.; 18.02 %; 54.85 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3506.63 mg;	Wartość energetyczna: 2662.21 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 9.27 g; WW: 30.95 Por.; 14.36 %; 52.09 %; Ener. z T: 34.76 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3164.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.o ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-13 środa	Śniadanie	Ryż 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż 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 Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.)	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dymna z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 180 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	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 Jajko 1 szt (JA.J.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 30 g Sałatka z pomidorów i koperku (bez skórki) 60 g Sałata 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 Jajko 1 szt (JA.J.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 30 g Sałatka z pomidorów i koperku (bez skórki) 60 g Sałata 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 30 g Jajko 1 szt (JA.J.) Sałatka z pomidorów i koperku (bez skórki) 60 g Sałata 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 30 g Jajko 1 szt (JA.J.) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Jajko 1 szt (JA.J.) Sałatka z pomidorów i koperku (bez skórki) 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 25 g		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JE CZ, może zawierać: ORŻ, SEZ.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 25 g	
		Wartość energetyczna: 2357.08 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 9.55 g; WW: 30.13 Por.: 462.11 %; : 929.17 %; Ener. z T: 711.12 %; Ener. z Bł.: 76.80 %; K: 3743.15 mg;	Wartość energetyczna: 2373.61 kcal; Białko ogółem: 127.67 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 9.46 g; WW: 30.71 Por.: 421.04 %; : 822.49 %; Ener. z T: 664.03 %; Ener. z Bł.: 65.24 %; K: 3678.84 mg;	Wartość energetyczna: 2520.56 kcal; Białko ogółem: 138.73 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 31.71 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 11.29 g; WW: 29.58 Por.: 578.75 %; : 1016.49 %; Ener. z T: 899.69 %; Ener. z Bł.: 108.33 %; K: 3981.25 mg;	Wartość energetyczna: 2674.01 kcal; Białko ogółem: 142.45 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 10.95 g; WW: 34.58 Por.: 545.16 %; : 968.37 %; Ener. z T: 855.71 %; Ener. z Bł.: 66.64 %; K: 3725.75 mg;	Wartość energetyczna: 2476.36 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 9.18 g; WW: 31.69 Por.: 312.76 %; : 942.22 %; Ener. z T: 761.97 %; Ener. z Bł.: 82.87 %; K: 3563.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenzny 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.) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 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.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g 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.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 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.) Twarożek 60 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL) 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-pszenzny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 30 g (GLU PSZ, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łopatką wieprzową pieczoną 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenzny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Paszтет z ciecierzycy konserwowej* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Paszтет z ciecierzycy konserwowej* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) 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 Paszтет z ciecierzycy konserwowej* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2700.26 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 385.82 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 10.30 g; WW: 35.36 Por.; 16.07 %; 57.15 %; Ener. z T: 28.85 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3409.28 mg;	Wartość energetyczna: 2562.54 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 384.95 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.20 g; WW: 36.10 Por.; 17.64 %; 60.09 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3491.57 mg;	Wartość energetyczna: 2622.58 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; W tym cukry: 41.94 g; Błonnik pok.: 47.48 g; Sól: 9.91 g; WW: 31.54 Por.; 18.19 %; 55.10 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3888.36 mg;	Wartość energetyczna: 2881.06 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 416.72 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 11.11 g; WW: 39.23 Por.; 17.43 %; 57.86 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3197.20 mg;	Wartość energetyczna: 2653.27 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 384.33 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 9.04 g; WW: 35.05 Por.; 12.55 %; 57.94 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3165.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-15 piątek	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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 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 Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Jabłko 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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ</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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Buraczki gotowane 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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2557.57 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 378.48 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 7.27 g; WW: 34.62 Por.; : 15.64 %; : 59.19 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3076.80 mg;	Wartość energetyczna: 2490.03 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 387.54 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.82 g; WW: 36.26 Por.; : 16.64 %; : 62.25 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2872.09 mg;	Wartość energetyczna: 2577.11 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 52.40 g; Sól: 8.22 g; WW: 32.67 Por.; : 16.05 %; : 58.74 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 3640.86 mg;	Wartość energetyczna: 2833.12 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 412.99 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.97 g; WW: 38.86 Por.; : 16.11 %; : 58.31 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2813.87 mg;	Wartość energetyczna: 2383.43 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; W tym cukry: 92.91 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 6.69 g; WW: 33.38 Por.; : 16.18 %; : 62.48 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3094.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

2025-08-16 sobota

	KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
Śniadanie	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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz (z olejem) 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 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 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz (z olejem) 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata 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 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu (brązowego), brokułów i wędliny drob wieprz (z olejem) 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 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 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz (z olejem) 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 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 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokulem,ciecierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2152.49 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 46.31 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.89 g; WW: 28.73 Por.: 16.03 %; 59.34 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 2952.10 mg;	Wartość energetyczna: 2223.98 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.79 g; WW: 30.05 Por.: 16.06 %; 58.35 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2742.74 mg;	Wartość energetyczna: 2674.50 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 34.19 g; Błonnik pok.: 52.16 g; Sól: 11.45 g; WW: 30.90 Por.: 17.48 %; 54.02 %; Ener. z T: 32.16 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 3780.60 mg;	Wartość energetyczna: 2657.97 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 9.34 g; WW: 33.34 Por.: 16.31 %; 54.02 %; Ener. z T: 31.69 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2751.70 mg;	Wartość energetyczna: 2461.94 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 7.14 g; WW: 30.74 Por.: 13.21 %; 56.41 %; Ener. z T: 33.47 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3363.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 60 g Salata 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 Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata 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 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 Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g	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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 60 g Salata 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-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus z ciecierzycy 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 30 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD	Maślanka 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 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 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	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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Pasta z soczewicy czarnej 30 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskopcy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskopcy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2197.73 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.29 g; WW: 27.87 Por; : 18.02 %; : 55.85 %; Ener. z T: 29.33 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3527.11 mg;	Wartość energetyczna: 2091.77 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 293.33 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 15.69 g; Sól: 7.85 g; WW: 27.87 Por; : 21.59 %; : 56.09 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3234.03 mg;	Wartość energetyczna: 2386.44 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 46.78 g; Sól: 8.90 g; WW: 28.82 Por; : 20.08 %; : 55.86 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 4333.04 mg;	Wartość energetyczna: 2318.41 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.21 g; WW: 29.65 Por; : 20.37 %; : 56.12 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3944.29 mg;	Wartość energetyczna: 2030.15 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 303.84 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 6.19 g; WW: 26.99 Por; : 15.03 %; : 59.86 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3313.02 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,*