

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Sałatka wiosenna 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bukka pszenna długa krojona 40 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) Brokuł gotowany* 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Sałata wiosenna 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bukka pszenna długa krojona 40 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) Sałata wiosenna 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 30 g (SEZ.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Sałata wiosenna 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 6szt. 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 6szt. 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surowka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 18 g Surowka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 6szt. 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pasztet z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bukka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pasztet z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 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 Pasztet z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2446.85 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.66 g; WW: 32.27 Por.; 13.93 %; 58.14 %; Ener. z T: 31.13 %; Ener. z Bł: 2.71 %; K: 3084.47 mg;	Wartość energetyczna: 2379.09 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 7.39 g; WW: 33.29 Por.; 15.37 %; 59.29 %; Ener. z T: 28.21 %; Ener. z Bł: 1.69 %; K: 3082.15 mg;	Wartość energetyczna: 2679.27 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 53.07 g; Sól: 10.37 g; WW: 30.64 Por.; 17.49 %; 53.64 %; Ener. z T: 31.00 %; Ener. z Bł: 3.96 %; K: 3354.01 mg;	Wartość energetyczna: 2445.38 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 10.40 g; WW: 30.57 Por.; 19.16 %; 54.37 %; Ener. z T: 29.75 %; Ener. z Bł: 2.22 %; K: 3264.06 mg;	Wartość energetyczna: 2625.66 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 101.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.55 g; WW: 32.64 Por.; 13.30 %; 54.78 %; Ener. z T: 34.87 %; Ener. z Bł: 2.53 %; K: 3084.47 mg;

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MŁE, 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MŁE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bukka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MŁE.</u>) Płatki żytnie 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MŁE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MŁE, 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 Dżem 25 g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Salatka z tabuleh z kaszą jaglaną 100 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Kotlet z fasoli i marchwi (*) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Nektarynka 1 szt 1 szt	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MŁE.</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 Twarożek 60 g (<u>MŁE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.</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>) Bukka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MŁE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.</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 2 szt Twarożek 60 g (<u>MŁE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.</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 Twarożek 60 g (<u>MŁE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.</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 Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MŁE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chrupki kukurydziane 25 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g		
		Wartość energetyczna: 2041.52 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 300.98 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 8.40 g; WW: 27.07 Por.: 20.42 %; 58.97 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3383.03 mg;	Wartość energetyczna: 2075.73 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.85 g; WW: 28.50 Por.: 20.43 %; 59.22 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3162.87 mg;	Wartość energetyczna: 2164.06 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 42.83 g; Sól: 7.03 g; WW: 28.18 Por.: 19.44 %; 59.69 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 3797.08 mg;	Wartość energetyczna: 2456.64 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 8.95 g; WW: 32.61 Por.: 19.64 %; 58.29 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3589.12 mg;	Wartość energetyczna: 2265.89 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 7.31 g; WW: 30.99 Por.: 12.57 %; 60.28 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3001.03 mg;

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-27 środa	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bukka 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 homo.o smaku naturalnym z zieleni 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 30 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 20g (<u>GLUPSZ, GLU OW, GLU JECZ.może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 20g (<u>GLUPSZ, GLU OW, GLU JECZ.może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surowka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surowka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bukka 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>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	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>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 2 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2734.22 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 9.90 g; WW: 34.17 Por.; 16.70 %; 55.35 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3740.37 mg;	Wartość energetyczna: 2704.81 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.59 g; WW: 36.96 Por.; 17.27 %; 58.83 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3762.47 mg;	Wartość energetyczna: 2903.19 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 99.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 386.76 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 9.42 g; WW: 34.22 Por.; 18.32 %; 53.29 %; Ener. z T: 30.93 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3896.28 mg;	Wartość energetyczna: 2818.48 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 403.11 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 9.04 g; WW: 36.51 Por.; 18.48 %; 57.21 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3748.55 mg;	Wartość energetyczna: 2451.38 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 8.16 g; WW: 33.51 Por.; 13.88 %; 60.90 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3585.45 mg;

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowod nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-28 czwartek	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 Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Bukka 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 osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Pasztet z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Pasztet z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos bolonksi z mięsa wieprz łop* 180 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos bolonksi z mięsa wieprz łop* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos bolonksi z mięsa wieprz łop* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos bolonksi z mięsa wieprz łop* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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 Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Pasztet z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Papryka świeża 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>) Bukka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Serek homo. naturalny 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Pasztet z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Papryka świeża 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 Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Salatka z peczyku,ciecioriki,ogórka i papryki 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2500.43 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 6.89 g; WW: 33.47 Por.: 16.13 %; 59.05 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3445.59 mg.	Wartość energetyczna: 2349.43 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 32.63 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 6.26 g; WW: 33.40 Por.: 17.48 %; 59.95 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2583.99 mg.	Wartość energetyczna: 2495.70 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 50.58 g; Sól: 8.67 g; WW: 30.84 Por.: 15.88 %; 57.25 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 3884.05 mg.	Wartość energetyczna: 2620.92 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 389.88 g; W tym cukry: 37.56 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.39 g; WW: 35.72 Por.: 16.45 %; 59.50 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3334.09 mg.	Wartość energetyczna: 2407.78 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 37.02 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 6.16 g; WW: 34.36 Por.: 14.00 %; 63.13 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3034.35 mg.

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-29 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 Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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 Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt Płatki kukurydziane 20 g 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata 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 Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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 Dżem 25 g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (<u>GOR.</u>) 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (<u>GOR.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g 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 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2549.32 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.81 g; WW: 30.58 Por.: 17.40 %; 52.81 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3019.27 mg;	Wartość energetyczna: 2465.12 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 8.81 g; WW: 31.80 Por.: 18.64 %; 55.48 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3078.25 mg;	Wartość energetyczna: 2603.18 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 104.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 11.12 g; WW: 28.35 Por.: 18.71 %; 47.61 %; Ener. z T: 36.21 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 3484.03 mg;	Wartość energetyczna: 2860.70 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 107.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 10.91 g; WW: 32.67 Por.: 18.06 %; 50.62 %; Ener. z T: 33.80 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3760.32 mg;	Wartość energetyczna: 2344.11 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 10.20 g; WW: 30.20 Por.: 16.64 %; 57.77 %; Ener. z T: 27.60 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 2900.73 mg;

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Wegetariańska
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> , Ketchup 30 g (<u>SEL</u> , Ogórek świeży 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor/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 owsiane 20 g (<u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Ogórek świeży 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Ogórek świeży 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> , 		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g (<u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Potrawka drobiowa 180g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Potrawka drobiowa 180g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 180 g Potrawka drobiowa 180g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Gulasz sojowy z warzywami * 180 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , 	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kJ M 1 szt (<u>JAJ</u> , Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g
PN	Chrupki kukurydziane 25 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Chrupki kukurydziane 25 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g		
	Wartość energetyczna: 2244.51 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 41.12 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 8.81 g; WW: 31.67 Por.; 14.75 %; 63.03 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3109.60 mg;	Wartość energetyczna: 2296.39 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 361.34 g; W tym cukry: 40.64 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 7.53 g; WW: 33.42 Por.; 16.53 %; 62.94 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3183.55 mg;	Wartość energetyczna: 2773.31 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 393.11 g; W tym cukry: 30.77 g; Błonnik pok.: 48.14 g; Sól: 8.48 g; WW: 34.43 Por.; 13.68 %; 56.70 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3283.69 mg;	Wartość energetyczna: 2860.08 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 431.15 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 9.72 g; WW: 39.36 Por.; 15.32 %; 60.30 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3427.34 mg;	Wartość energetyczna: 2430.62 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 35.34 g; Błonnik pok.: 48.05 g; Sól: 7.66 g; WW: 31.63 Por.; 16.23 %; 59.99 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 2996.18 mg;	

		KAW- IPIN Podstawowa	KAW- IPIN Łatwostrawna	KAW- IPIN Z.ogranicz.łatwo.przysw.węglowoda nów	KAW- IPIN Bogatobiałkowa	KAW- IPIN Vegetariańska
2025-08-31 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Kalarepa 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>MLE</u>)	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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Kalarepa 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Kalarepa 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Kalarepa 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>MLE</u>)
	II SN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizena 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizena 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ, MLE</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizena 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</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 2 szt Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</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 2 szt Szynka od szwagra-szynka wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</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 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g 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 2 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2136.03 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; W tym cukry: 38.66 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.32 g; WW: 26.13 Por.; 19.07 %; 53.95 %; Ener. z T: 30.23 %; Ener. z Bł: 2.45 %; K: 3346.79 mg;	Wartość energetyczna: 2045.09 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 280.65 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 7.24 g; WW: 26.35 Por.; 22.13 %; 54.89 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł: 1.77 %; K: 3283.84 mg;	Wartość energetyczna: 2355.11 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 316.51 g; W tym cukry: 35.15 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 9.35 g; WW: 27.60 Por.; 21.49 %; 53.76 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł: 3.42 %; K: 4093.33 mg;	Wartość energetyczna: 2307.99 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.33 g; WW: 28.92 Por.; 21.73 %; 54.91 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł: 2.52 %; K: 3898.17 mg;	Wartość energetyczna: 2009.81 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; W tym cukry: 39.63 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.39 g; WW: 24.64 Por.; 16.93 %; 54.25 %; Ener. z T: 32.39 %; Ener. z Bł: 2.53 %; K: 3103.75 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,