

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-09-08, poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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>) Platki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g		
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kasza gryczana 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Arbuz 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g	
	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 Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Serek ziarnisty 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>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Serek ziarnisty 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 Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Serek ziarnisty 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>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Serek ziarnisty 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 Wędłina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)		Maślanka naturalna 0,3% 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>)	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2698.47 kcal; Białko ogółem: 126.07 g; Tłuszcz: 102.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 11.81 g; WW: 30.25 Por; : 379.61 %; : 862.22 %; Ener. z T: 822.39 %; Ener. z Bł.: 101.51 %; K: 3212.46 mg;	Wartość energetyczna: 2516.93 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 343.17 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 10.84 g; WW: 31.65 Por; : 362.15 %; : 873.98 %; Ener. z T: 769.16 %; Ener. z Bł.: 76.55 %; K: 3180.02 mg;	Wartość energetyczna: 2672.79 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 51.53 g; Sól: 12.25 g; WW: 30.29 Por; : 462.67 %; : 1144.74 %; Ener. z T: 882.55 %; Ener. z Bł.: 148.09 %; K: 4384.87 mg;	Wartość energetyczna: 2876.96 kcal; Białko ogółem: 133.93 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 397.60 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 12.06 g; WW: 36.47 Por; : 421.66 %; : 1011.58 %; Ener. z T: 852.69 %; Ener. z Bł.: 104.30 %; K: 4036.55 mg;	Wartość energetyczna: 2627.66 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 402.01 g; W tym cukry: 100.15 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 11.31 g; WW: 36.46 Por; : 307.18 %; : 925.87 %; Ener. z T: 1022.27 %; Ener. z Bł.: 100.55 %; K: 3793.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-09-09 wtorek	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew talarki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z kolorową papryką + 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 300 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g	
	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, 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 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (<u>GOR,</u>) Sałata 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: 2478.26 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 14.58 g; WW: 30.18 Por.; 16.57 %; 53.42 %; Ener. z T: 32.44 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3370.41 mg;	Wartość energetyczna: 2547.75 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 11.86 g; WW: 32.92 Por.; 16.69 %; 55.69 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3731.85 mg;	Wartość energetyczna: 2852.82 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 121.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 45.54 g; Sól: 16.03 g; WW: 29.95 Por.; 15.90 %; 48.32 %; Ener. z T: 38.20 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3719.47 mg;	Wartość energetyczna: 3077.21 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 116.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 390.21 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 15.49 g; WW: 36.49 Por.; 16.11 %; 50.72 %; Ener. z T: 34.09 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3337.62 mg;	Wartość energetyczna: 2808.93 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 101.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 379.71 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 41.91 g; Sól: 13.12 g; WW: 33.89 Por.; 16.39 %; 54.07 %; Ener. z T: 32.59 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4036.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-09-10 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 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 Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 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 Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 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 Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Salatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</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 twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Sałata z pomidorów i koperku 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Sałata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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 Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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 twarogu z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 25 g		Serek wiejski ziarnisty 200g 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 25 g	
		Wartość energetyczna: 2765.46 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 14.53 g; WW: 33.13 Por.; : 17.71 %; : 53.59 %; Ener. z T: 31.15 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3139.82 mg;	Wartość energetyczna: 2675.77 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 13.46 g; WW: 33.50 Por.; : 17.29 %; : 54.02 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3011.05 mg;	Wartość energetyczna: 2714.77 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 14.32 g; WW: 28.55 Por.; : 19.87 %; : 49.95 %; Ener. z T: 32.86 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3842.68 mg;	Wartość energetyczna: 3015.30 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 105.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 399.53 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 13.95 g; WW: 36.70 Por.; : 17.32 %; : 53.00 %; Ener. z T: 31.50 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3532.32 mg;	Wartość energetyczna: 2651.42 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 12.45 g; WW: 34.05 Por.; : 15.28 %; : 56.90 %; Ener. z T: 30.30 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3260.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus + 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Sałata 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus + 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 30 g Hummus + 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 30 g	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 2,5% 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL.) 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) 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 Ser topiony 30 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2299.57 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 12.67 g; WW: 31.54 Por.; : 15.33 %; : 60.57 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 2926.22 mg;	Wartość energetyczna: 2420.26 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 11.79 g; WW: 32.68 Por.; : 16.75 %; : 58.16 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3122.31 mg;	Wartość energetyczna: 2397.16 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 46.36 g; Sól: 13.67 g; WW: 29.84 Por.; : 16.97 %; : 57.30 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 3319.03 mg;	Wartość energetyczna: 2631.05 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 14.03 g; WW: 36.05 Por.; : 16.02 %; : 58.80 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2725.82 mg;	Wartość energetyczna: 2404.86 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 13.74 g; WW: 30.15 Por.; : 15.83 %; : 55.71 %; Ener. z T: 31.50 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 2957.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-09-12 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 brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata 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 Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 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 Dżem 25 g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 30 g (<u>SOJ,</u>)	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-zielonej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	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 + 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>) 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 + 60 g Buraki gotowane słupki + 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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidor 60 g Sałata 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 + 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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidor 60 g Sałata 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 JEĆZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2522.80 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 377.17 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 10.80 g; WW: 34.32 Por.; : 16.84 %; : 59.80 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3948.21 mg;	Wartość energetyczna: 2616.13 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 389.30 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 11.09 g; WW: 36.31 Por.; : 18.39 %; : 59.52 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3898.18 mg;	Wartość energetyczna: 2874.74 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 95.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 394.09 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 55.90 g; Sól: 12.13 g; WW: 33.94 Por.; : 18.28 %; : 54.83 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4980.31 mg;	Wartość energetyczna: 3119.18 kcal; Białko ogółem: 140.46 g; Tłuszcz: 98.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 429.83 g; W tym cukry: 105.42 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 12.67 g; WW: 39.76 Por.; : 18.01 %; : 55.12 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4107.90 mg;	Wartość energetyczna: 2588.25 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 405.22 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 41.96 g; Sól: 10.84 g; WW: 36.49 Por.; : 14.28 %; : 62.62 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3955.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-09-13 sobota	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 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 JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Platki jęczmienne 20 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Miód (25g) 1 szt Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			sałatka z kalafiejem i jajkiem 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brukselka gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Brukselka gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brukselka gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 160 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brukselka gotowana + 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 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 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 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 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 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</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 Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2149.21 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 13.33 g; VWW: 29.01 Por; : 362.66 %; : 894.28 %; Ener. z T: 611.66 %; Ener. z Bt.: 129.39 %; K: 3310.59 mg;	Wartość energetyczna: 2225.08 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 12.96 g; VWW: 30.97 Por; : 322.05 %; : 836.60 %; Ener. z T: 656.47 %; Ener. z Bt.: 71.79 %; K: 2899.15 mg;	Wartość energetyczna: 2400.51 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 59.01 g; Sól: 15.20 g; VWW: 29.50 Por; : 454.17 %; : 999.19 %; Ener. z T: 734.01 %; Ener. z Bt.: 155.60 %; K: 4025.73 mg;	Wartość energetyczna: 2396.21 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 12.89 g; VWW: 31.85 Por; : 380.73 %; : 914.59 %; Ener. z T: 704.25 %; Ener. z Bt.: 124.54 %; K: 3279.06 mg;	Wartość energetyczna: 2385.93 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 52.77 g; Sól: 11.89 g; VWW: 32.77 Por; : 352.79 %; : 1055.07 %; Ener. z T: 691.43 %; Ener. z Bt.: 154.42 %; K: 2807.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-09-14 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 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 Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2120.78 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 12.26 g; WW: 26.52 Por.; 16.32 %; 56.28 %; Ener. z T: 31.24 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3899.57 mg;	Wartość energetyczna: 2207.95 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 12.30 g; WW: 28.02 Por.; 16.20 %; 55.29 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3736.65 mg;	Wartość energetyczna: 2462.98 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 48.76 g; Sól: 12.10 g; WW: 29.16 Por.; 17.95 %; 55.31 %; Ener. z T: 30.00 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4394.95 mg;	Wartość energetyczna: 2450.76 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 343.76 g; W tym cukry: 99.31 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 12.77 g; WW: 30.65 Por.; 17.11 %; 56.11 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4286.28 mg;	Wartość energetyczna: 2013.33 kcal; Białko ogółem: 62.28 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 9.92 g; WW: 25.11 Por.; 12.37 %; 57.15 %; Ener. z T: 34.63 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3301.38 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,