

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 100 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego + 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II śN			Salatka z kalaflorem i jajkiem 150 g (<u>JAJ.</u>)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 200 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Jogurt truskawkowy 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 Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasztecik wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasztecik wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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 Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasztecik wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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 Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasztecik wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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 + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Chrupki kukurydziane 25 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2581.31 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 10.07 g; WW: 32.21 Por.; 16.95 %; 55.50 %; Ener. z T: 30.34 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 2962.96 mg;	Wartość energetyczna: 2660.15 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 10.20 g; WW: 33.69 Por.; 16.89 %; 54.97 %; Ener. z T: 30.30 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2732.24 mg;	Wartość energetyczna: 2684.28 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 104.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 47.82 g; Sól: 10.54 g; WW: 28.24 Por.; 18.78 %; 49.05 %; Ener. z T: 34.97 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3489.74 mg;	Wartość energetyczna: 3099.08 kcal; Białko ogółem: 165.67 g; Tłuszcz: 118.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 12.48 g; WW: 32.80 Por.; 21.38 %; 47.29 %; Ener. z T: 34.29 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4283.30 mg;	Wartość energetyczna: 2528.47 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 369.47 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 8.95 g; WW: 32.97 Por.; 14.38 %; 58.45 %; Ener. z T: 29.85 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 2902.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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
2025-09-16 wtorek	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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 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 Twarożek makowy + 30 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Kasza gryczana 180 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 180 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 180 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (SEL.) 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (SEL.) 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) może zawierać: ORZ, SEZ. Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)		
	Wartość energetyczna: 2449.08 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 15.44 g; WW: 27.95 Por.; : 19.44 %; : 51.31 %; Ener. z T: 31.62 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3234.62 mg;	Wartość energetyczna: 2471.96 kcal; Białko ogółem: 122.05 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 14.02 g; WW: 29.58 Por.; : 19.75 %; : 52.06 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3143.25 mg;	Wartość energetyczna: 2557.98 kcal; Białko ogółem: 132.86 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 316.14 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 47.61 g; Sól: 15.97 g; WW: 26.68 Por.; : 20.78 %; : 49.44 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3630.81 mg;	Wartość energetyczna: 2776.06 kcal; Białko ogółem: 143.70 g; Tłuszcz: 97.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 17.61 g; WW: 31.06 Por.; : 20.71 %; : 49.82 %; Ener. z T: 31.58 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3422.22 mg;	Wartość energetyczna: 2566.63 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 13.52 g; WW: 31.13 Por.; : 16.42 %; : 54.47 %; Ener. z T: 31.93 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3299.14 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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
2025-09-17 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 Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Masłanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 100 g		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 250 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 300 g (<u>MLE, GOR.</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Nektarynka 1 szt 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z morszczuka + 60 g (<u>RYB.</u>) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z morszczuka + 60 g (<u>RYB.</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 morszczuka + 60 g (<u>RYB.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z morszczuka + 60 g (<u>RYB.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt	Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2564.15 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 14.70 g; WW: 30.91 Por; : 15.71 %; : 54.39 %; Ener. z T: 31.01 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3571.04 mg;	Wartość energetyczna: 2580.30 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 13.66 g; WW: 33.65 Por; : 15.52 %; : 56.34 %; Ener. z T: 28.99 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3145.23 mg;	Wartość energetyczna: 2680.11 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 52.19 g; Sól: 15.23 g; WW: 31.42 Por; : 15.80 %; : 54.51 %; Ener. z T: 30.96 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3830.91 mg;	Wartość energetyczna: 2883.87 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 102.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 376.96 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 15.61 g; WW: 33.74 Por; : 16.65 %; : 52.29 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4070.72 mg;	Wartość energetyczna: 2683.80 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 110.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 13.72 g; WW: 30.95 Por; : 12.38 %; : 51.98 %; Ener. z T: 37.11 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3539.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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
2025-09-18 czwartek	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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 60 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 60 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 60 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 różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II śN			Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany, w glazurze miodowej + 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 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 Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</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>) 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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g	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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</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 pszenno-żytni 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 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 Pasta z fasoli z cebulką + 30 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g
	PN	Jogurt naturalny 2,5% 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>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2293.07 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 11.27 g; WW: 28.39 Por; : 20.09 %; : 54.16 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3749.50 mg;	Wartość energetyczna: 2380.20 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 327.04 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 11.01 g; WW: 30.86 Por; : 19.71 %; : 54.96 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3279.14 mg;	Wartość energetyczna: 2669.83 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sól: 11.63 g; WW: 29.19 Por; : 17.95 %; : 50.23 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3755.74 mg;	Wartość energetyczna: 2996.05 kcal; Białko ogółem: 144.66 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 409.05 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 13.09 g; WW: 38.46 Por; : 19.31 %; : 54.61 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3758.71 mg;	Wartość energetyczna: 2517.10 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 413.72 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 8.78 g; WW: 37.95 Por; : 12.93 %; : 65.74 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3546.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dynia na parze + 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Śliwka 150 g Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczuka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczuka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczuka + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 180 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) 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 Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 30 g (<u>SEL,</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 Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt 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>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2506.63 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 10.37 g; WW: 33.43 Por.; : 15.55 %; : 59.07 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3771.35 mg;	Wartość energetyczna: 2536.41 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 11.22 g; WW: 32.83 Por.; : 16.32 %; : 55.72 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3412.54 mg;	Wartość energetyczna: 2601.03 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 364.26 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sól: 11.28 g; WW: 31.80 Por.; : 16.50 %; : 56.02 %; Ener. z T: 30.07 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4523.13 mg;	Wartość energetyczna: 2841.01 kcal; Białko ogółem: 125.31 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 12.21 g; WW: 35.49 Por.; : 17.64 %; : 55.14 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4591.11 mg;	Wartość energetyczna: 2332.55 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 11.07 g; WW: 31.37 Por.; : 14.18 %; : 60.15 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3680.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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 Vegetariańska
2025-09-20 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryz 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 drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryz na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)	Kefir 2.0% 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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 40 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryz 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 30 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryz na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PZ	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>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</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>) 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: 2775.93 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 96.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 14.31 g; WW: 34.16 Por.; 16.99 %; 54.43 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4083.99 mg;	Wartość energetyczna: 2811.07 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 97.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 14.00 g; WW: 34.11 Por.; 18.52 %; 52.54 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3757.11 mg;	Wartość energetyczna: 2623.40 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 103.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 314.90 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 12.56 g; WW: 27.28 Por.; 19.07 %; 48.01 %; Ener. z T: 35.50 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4114.15 mg;	Wartość energetyczna: 3020.65 kcal; Białko ogółem: 160.80 g; Tłuszcz: 117.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 13.88 g; WW: 31.32 Por.; 21.29 %; 45.95 %; Ener. z T: 35.15 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4167.06 mg;	Wartość energetyczna: 2756.61 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 12.98 g; WW: 33.33 Por.; 15.72 %; 53.66 %; Ener. z T: 32.73 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3798.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus + 60 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 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 Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 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 Hummus + 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN			Salatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 100 g (GLU JECZ.)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 180 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (JAJ, MLE, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g	Jogurt owoce leśne 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Ser mozzarella 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2088.66 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 12.91 g; WW: 28.72 Por; : 15.94 %; : 61.82 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 3746.18 mg;	Wartość energetyczna: 2123.91 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 13.78 g; WW: 29.81 Por; : 16.65 %; : 61.36 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3714.34 mg;	Wartość energetyczna: 2377.17 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 52.59 g; Sól: 12.73 g; WW: 30.57 Por; : 16.14 %; : 60.19 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4432.10 mg;	Wartość energetyczna: 2456.98 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 15.05 g; WW: 32.62 Por; : 17.02 %; : 59.44 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4496.49 mg;	Wartość energetyczna: 2280.09 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 301.83 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 10.85 g; WW: 26.73 Por; : 14.15 %; : 52.95 %; Ener. z T: 35.26 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 2938.28 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,