

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-22 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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 Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana 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 Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana 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 Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli z cebulką + 30 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 18 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</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>) 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 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</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>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2442.21 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 10.25 g; WW: 32.30 Por.; 14.39 %; 58.59 %; Ener. z T: 30.45 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3257.73 mg;	Wartość energetyczna: 2384.15 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 10.96 g; WW: 33.09 Por.; 16.83 %; 59.86 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3280.90 mg;	Wartość energetyczna: 2453.21 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 52.21 g; Sól: 11.51 g; WW: 29.63 Por.; 15.52 %; 56.80 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 3128.44 mg;	Wartość energetyczna: 2426.84 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 11.90 g; WW: 31.69 Por.; 16.07 %; 57.84 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3371.24 mg;	Wartość energetyczna: 2424.53 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 45.56 g; Sól: 9.98 g; WW: 31.77 Por.; 15.09 %; 59.76 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3793.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-22 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-23 wtorek	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ddynia na parze + 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, 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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt 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 Dżem 25 g 1 szt Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sałatka z tabuleh z kaszą jaglaną 100 g		
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet wieprzowy + 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 180 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Nektarynka 1 szt 1 szt	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Chrupki kukurydziane 25 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g			
		Wartość energetyczna: 2526.67 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 98.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 13.33 g; WW: 28.99 Por; : 16.27 %; : 51.56 %; Ener. z T: 35.09 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4288.38 mg;	Wartość energetyczna: 2565.09 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 13.28 g; WW: 31.59 Por; : 16.50 %; : 53.88 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4188.13 mg;	Wartość energetyczna: 2672.71 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 103.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 46.18 g; Sól: 12.29 g; WW: 30.62 Por; : 15.59 %; : 52.56 %; Ener. z T: 34.76 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4656.32 mg;	Wartość energetyczna: 3097.91 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 117.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 392.88 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 14.45 g; WW: 35.44 Por; : 17.07 %; : 50.73 %; Ener. z T: 34.16 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4721.97 mg;	Wartość energetyczna: 2498.01 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 12.73 g; WW: 33.04 Por; : 11.15 %; : 59.17 %; Ener. z T: 32.12 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4176.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-22 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-24 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 Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 140 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Buraki gotowane + 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2647.09 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 361.67 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 11.48 g; WW: 32.55 Por; : 18.10 %; : 54.65 %; Ener. z T: 29.34 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3881.81 mg;	Wartość energetyczna: 2715.28 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 368.13 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 12.64 g; WW: 33.73 Por; : 18.95 %; : 54.23 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3846.18 mg;	Wartość energetyczna: 2710.41 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 356.27 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 46.25 g; Sól: 11.86 g; WW: 31.05 Por; : 19.97 %; : 52.58 %; Ener. z T: 29.95 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3916.98 mg;	Wartość energetyczna: 2852.19 kcal; Białko ogółem: 149.70 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 13.07 g; WW: 33.03 Por; : 20.99 %; : 51.90 %; Ener. z T: 28.52 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3934.00 mg;	Wartość energetyczna: 2973.69 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 118.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 388.62 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 11.35 g; WW: 35.27 Por; : 13.67 %; : 52.27 %; Ener. z T: 35.93 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3251.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-22 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Seler gotowany + 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 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 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 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 Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 160 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 180 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>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 30 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2285.24 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 12.25 g; WW: 29.86 Por; : 16.03 %; : 58.87 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4293.38 mg;	Wartość energetyczna: 2289.15 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 35.72 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 12.93 g; WW: 30.01 Por; : 19.60 %; : 57.24 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3969.10 mg;	Wartość energetyczna: 2244.80 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 42.42 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sól: 13.83 g; WW: 26.88 Por; : 17.51 %; : 55.70 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4189.74 mg;	Wartość energetyczna: 2619.31 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 13.62 g; WW: 31.82 Por; : 19.82 %; : 53.75 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4560.52 mg;	Wartość energetyczna: 2434.70 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 10.19 g; WW: 33.32 Por; : 11.89 %; : 61.60 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3099.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-22 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-26 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 Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 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 Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)		
	Obiad	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, S02,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>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 Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, S02,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>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 czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, S02,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</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 Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 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 groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 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 b/ml 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>)	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2558.61 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 12.71 g; WW: 31.29 Por; : 19.46 %; : 54.43 %; Ener. z T: 28.82 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3770.48 mg;	Wartość energetyczna: 2581.35 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 11.90 g; WW: 32.33 Por; : 19.59 %; : 54.10 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3701.38 mg;	Wartość energetyczna: 2748.96 kcal; Białko ogółem: 136.18 g; Tłuszcz: 107.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 51.60 g; Sól: 13.30 g; WW: 27.78 Por; : 19.82 %; : 47.90 %; Ener. z T: 35.08 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4263.82 mg;	Wartość energetyczna: 2910.91 kcal; Białko ogółem: 139.52 g; Tłuszcz: 104.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 13.06 g; WW: 33.55 Por; : 19.17 %; : 51.16 %; Ener. z T: 32.23 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4357.08 mg;	Wartość energetyczna: 2624.76 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 13.67 g; WW: 33.31 Por; : 14.99 %; : 56.94 %; Ener. z T: 30.95 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3746.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-22 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka a'la caprese + 100 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 owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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 a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 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 a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 30 g (<u>SOJ, GOR.</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, S02.</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU 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 twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	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 Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 30 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g
	PN	Chrupki kukurydziane 25 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Chrupki kukurydziane 25 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	
		Wartość energetyczna: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 108.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 15.38 g; WW: 28.98 Por; : 14.28 %; : 50.72 %; Ener. z T: 37.33 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4061.05 mg;	Wartość energetyczna: 2403.54 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; W tym cukry: 37.60 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 13.67 g; WW: 28.93 Por; : 16.94 %; : 53.20 %; Ener. z T: 32.14 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3735.53 mg;	Wartość energetyczna: 2781.41 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 48.68 g; Sól: 13.10 g; WW: 31.26 Por; : 13.70 %; : 51.85 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 4239.03 mg;	Wartość energetyczna: 2963.67 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; Tłuszcz: 106.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 394.98 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 15.70 g; WW: 35.30 Por; : 16.62 %; : 53.31 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4278.10 mg;	Wartość energetyczna: 2534.70 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 110.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 12.31 g; WW: 27.29 Por; : 12.05 %; : 50.25 %; Ener. z T: 39.27 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 2708.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-22 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-28 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kalarepa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kalarepa 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kalarepa 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 160 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEŻ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2375.27 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 11.95 g; WW: 26.87 Por; : 20.15 %; : 50.98 %; Ener. z T: 32.61 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4212.76 mg;	Wartość energetyczna: 2408.75 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 11.58 g; WW: 28.10 Por; : 20.20 %; : 51.10 %; Ener. z T: 31.84 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3913.01 mg;	Wartość energetyczna: 2665.74 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 97.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 49.02 g; Sól: 13.20 g; WW: 28.18 Por; : 20.53 %; : 49.64 %; Ener. z T: 32.96 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 5021.98 mg;	Wartość energetyczna: 2775.64 kcal; Białko ogółem: 145.16 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 14.05 g; WW: 30.92 Por; : 20.92 %; : 49.63 %; Ener. z T: 32.76 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4749.99 mg;	Wartość energetyczna: 2291.32 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 12.37 g; WW: 25.99 Por; : 19.34 %; : 51.02 %; Ener. z T: 34.89 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3192.81 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,