

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka 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>) Marchew mini gotowana + 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 JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 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>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka 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>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 40 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>) Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 40 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>) Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 40 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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</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 Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2636.16 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 13.49 g; WW: 31.47 Por; : 17.65 %; : 53.01 %; Ener. z T: 33.32 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3402.02 mg;	Wartość energetyczna: 2528.27 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 13.32 g; WW: 31.84 Por; : 15.19 %; : 55.49 %; Ener. z T: 32.68 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3959.15 mg;	Wartość energetyczna: 2851.95 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 107.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 56.08 g; Sól: 14.44 g; WW: 31.13 Por; : 17.77 %; : 51.49 %; Ener. z T: 33.94 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3868.70 mg;	Wartość energetyczna: 3045.63 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 108.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 408.87 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 14.85 g; WW: 37.71 Por; : 17.59 %; : 53.70 %; Ener. z T: 31.96 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3561.62 mg;	Wartość energetyczna: 2553.04 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 11.91 g; WW: 31.86 Por; : 13.61 %; : 55.38 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3093.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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
2025-09-30 wtorek	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 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>) Pasztet z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 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 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>) 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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Pasztet z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 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 Pasztet z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			sałatka z kalaflorem i jajkiem 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera z rodzynkami + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 200 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera z rodzynkami + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salsa pomidorowa + 80 g Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rzodkiew biała 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Dyńa na parze + 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rzodkiew biała 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rzodkiew biała 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>SOJ,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2327.26 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 12.68 g; WW: 30.35 Por; : 19.73 %; : 58.46 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4150.99 mg;	Wartość energetyczna: 2381.22 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 12.51 g; WW: 31.08 Por; : 19.72 %; : 56.54 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3553.45 mg;	Wartość energetyczna: 2412.32 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 52.32 g; Sól: 13.69 g; WW: 29.95 Por; : 19.40 %; : 58.11 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 4668.70 mg;	Wartość energetyczna: 2788.48 kcal; Białko ogółem: 157.92 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 373.53 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 12.77 g; WW: 34.47 Por; : 22.65 %; : 53.58 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4596.88 mg;	Wartość energetyczna: 2478.21 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 374.98 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 43.71 g; Sól: 11.55 g; WW: 33.29 Por; : 15.01 %; : 60.53 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3845.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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
2025-10-01 środa	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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokulem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokulem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokulem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 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 Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 60 g (MLE) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 60 g (MLE) 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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.)	
		Wartość energetyczna: 2547.91 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 13.93 g; WW: 33.67 Por; : 14.76 %; : 58.80 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3985.37 mg;	Wartość energetyczna: 2596.92 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 14.06 g; WW: 35.00 Por; : 15.38 %; : 58.25 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3857.86 mg;	Wartość energetyczna: 2607.43 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 56.63 g; Sól: 15.89 g; WW: 28.74 Por; : 15.49 %; : 52.63 %; Ener. z T: 34.48 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 4100.34 mg;	Wartość energetyczna: 3054.23 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 105.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 418.17 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 15.85 g; WW: 38.13 Por; : 16.42 %; : 54.77 %; Ener. z T: 30.94 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4357.53 mg;	Wartość energetyczna: 2463.17 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 13.75 g; WW: 32.69 Por; : 10.86 %; : 59.70 %; Ener. z T: 31.71 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 2883.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek + 60 g (MLE) Dynia z wody 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Masłanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (JAJ, MLE) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE) Marchew gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Śliwka 150 g	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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Pasta warzywna + 60 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Pasta warzywna + 60 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Papryka świeża 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 Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pasta warzywna + 30 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2462.57 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 402.23 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 11.51 g; WW: 36.36 Por; : 13.63 %; : 65.33 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4276.69 mg;	Wartość energetyczna: 2425.11 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 10.83 g; WW: 36.83 Por; : 15.50 %; : 65.36 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3846.21 mg;	Wartość energetyczna: 2516.12 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 53.24 g; Sól: 11.54 g; WW: 29.68 Por; : 16.60 %; : 55.62 %; Ener. z T: 30.54 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 4047.31 mg;	Wartość energetyczna: 2764.55 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 11.45 g; WW: 34.60 Por; : 17.82 %; : 54.56 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3484.69 mg;	Wartość energetyczna: 2500.57 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 404.86 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 10.99 g; WW: 36.59 Por; : 13.62 %; : 64.76 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4339.78 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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
2025-10-03 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Domowa czekośliwka + 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Ogórek kiszony 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<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 Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Ogórek kiszony 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Domowa czekośliwka + 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z morschczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morschczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morschczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morschczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos tzatziki 80 ml (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 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 Dżem 25 g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Dżem 25 g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 jajeczno-brokulowa + 30 g (<u>JAJ,</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 347.61 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 11.29 g; WW: 31.56 Por; : 15.77 %; : 59.39 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3581.14 mg;	Wartość energetyczna: 2418.60 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 10.44 g; WW: 33.22 Por; : 16.44 %; : 59.14 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3504.57 mg;	Wartość energetyczna: 2607.92 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 50.84 g; Sól: 13.26 g; WW: 29.06 Por; : 16.93 %; : 52.22 %; Ener. z T: 33.29 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 4014.00 mg;	Wartość energetyczna: 2945.76 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 426.31 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 13.40 g; WW: 40.02 Por; : 16.47 %; : 57.89 %; Ener. z T: 28.02 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3673.44 mg;	Wartość energetyczna: 2526.87 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 11.42 g; WW: 31.97 Por; : 14.05 %; : 56.34 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3319.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 niejdalnej 30 g Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki żytnie + 10 g (GLU ŻYT.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Mus truskawkowy + 80 g (MLE.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		
	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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek + 60 g (MLE.) Seler gotowany + 60 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g 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 Porzeczkowy twarożek + 60 g (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)				
		Wartość energetyczna: 2725.94 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 16.13 g; WW: 31.37 Por; : 19.40 %; : 52.24 %; Ener. z T: 31.91 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4646.42 mg;	Wartość energetyczna: 2520.93 kcal; Białko ogółem: 133.65 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 61.89 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 14.22 g; WW: 29.92 Por; : 21.21 %; : 52.23 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4023.26 mg;	Wartość energetyczna: 2633.35 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 104.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 310.80 g; W tym cukry: 39.69 g; Błonnik pok.: 51.66 g; Sól: 14.85 g; WW: 26.07 Por; : 20.19 %; : 47.21 %; Ener. z T: 35.88 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 4519.23 mg;	Wartość energetyczna: 3093.84 kcal; Białko ogółem: 144.70 g; Tłuszcz: 108.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 401.15 g; W tym cukry: 102.83 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 16.08 g; WW: 36.21 Por; : 18.71 %; : 51.86 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 5124.42 mg;	Wartość energetyczna: 2907.25 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 400.85 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 13.34 g; WW: 35.72 Por; : 18.09 %; : 55.15 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3643.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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
2025-10-05 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 Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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>) Pomidor 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 Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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>) Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki 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 Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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 Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 180 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2225.16 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 14.46 g; WW: 27.75 Por.; 19.39 %; 55.84 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4047.24 mg;	Wartość energetyczna: 2217.95 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 319.68 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 14.38 g; WW: 29.24 Por.; 18.65 %; 57.65 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3681.71 mg;	Wartość energetyczna: 2380.96 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 13.27 g; WW: 30.71 Por.; 19.39 %; 58.80 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 4614.62 mg;	Wartość energetyczna: 2516.33 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 15.20 g; WW: 33.81 Por.; 18.41 %; 57.80 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4011.81 mg;	Wartość energetyczna: 2370.94 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sól: 13.08 g; WW: 31.03 Por.; 13.63 %; 59.98 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4124.27 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,