

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-06 poniedziałek	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 Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g				
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL., GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kasza gryczana 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 120 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Śliwka 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2698.47 kcal; Białko ogółem: 126.07 g; Tłuszcz: 102.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 11.81 g; WW: 30.25 Por.; : 379.61 %; : 862.22 %; Ener. z T: 822.39 %; Ener. z Bł.: 101.51 %; K: 3212.46 mg;	Wartość energetyczna: 2533.64 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 11.26 g; WW: 31.96 Por.; : 355.26 %; : 865.07 %; Ener. z T: 761.95 %; Ener. z Bł.: 71.44 %; K: 3220.74 mg;	Wartość energetyczna: 2638.29 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 53.03 g; Sól: 12.24 g; WW: 29.39 Por.; : 469.92 %; : 1283.37 %; Ener. z T: 894.45 %; Ener. z Bł.: 163.16 %; K: 4306.87 mg;	Wartość energetyczna: 2870.14 kcal; Białko ogółem: 138.25 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 12.21 g; WW: 35.58 Por.; : 428.89 %; : 1150.19 %; Ener. z T: 864.57 %; Ener. z Bł.: 119.36 %; K: 4050.95 mg;	Wartość energetyczna: 2627.66 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 402.01 g; W tym cukry: 100.15 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 11.31 g; WW: 36.46 Por.; : 307.18 %; : 925.87 %; Ener. z T: 1022.27 %; Ener. z Bł.: 100.55 %; K: 3793.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew talarki gotowane + 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z kolorową papryką + 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Rolaadka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Rolaadka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Rolaadka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 300 g (<u>SOJ,</u>) Salatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2386.60 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 14.52 g; WW: 30.47 Por; : 16.69 %; : 56.05 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3645.91 mg;	Wartość energetyczna: 2494.76 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 12.65 g; WW: 32.93 Por; : 16.00 %; : 57.09 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3824.42 mg;	Wartość energetyczna: 2713.47 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 107.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 15.82 g; WW: 30.15 Por; : 15.75 %; : 51.12 %; Ener. z T: 35.61 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3920.19 mg;	Wartość energetyczna: 3010.33 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 112.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 16.08 g; WW: 36.58 Por; : 15.53 %; : 52.02 %; Ener. z T: 33.48 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3470.54 mg;	Wartość energetyczna: 2691.91 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 392.22 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 13.16 g; WW: 35.01 Por; : 15.17 %; : 58.28 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4468.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Sałatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)				
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW</u>)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Sałatka z pomidorów i koperku (bez skórki) 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 25 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 25 g		
		Wartość energetyczna: 2765.46 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 14.53 g; WW: 33.13 Por; : 17.71 %; : 53.59 %; Ener. z T: 31.15 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3139.82 mg;	Wartość energetyczna: 2713.88 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 13.46 g; WW: 34.31 Por; : 17.12 %; : 54.64 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3034.60 mg;	Wartość energetyczna: 2714.77 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 14.32 g; WW: 28.55 Por; : 19.87 %; : 49.95 %; Ener. z T: 32.86 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3842.68 mg;	Wartość energetyczna: 3015.30 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 105.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 399.53 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 13.95 g; WW: 36.70 Por; : 17.32 %; : 53.00 %; Ener. z T: 31.50 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3532.32 mg;	Wartość energetyczna: 2651.42 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 12.45 g; WW: 34.05 Por; : 15.28 %; : 56.90 %; Ener. z T: 30.30 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3260.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 30 g Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (<u>SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (<u>SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt dr. 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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt dr. 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>) Dyńia 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt dr. 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>) 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt dr. 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>) 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 Ser topiony 30 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2298.97 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 12.49 g; WW: 31.54 Por.; 15.32 %; 60.62 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 2985.62 mg;	Wartość energetyczna: 2419.68 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 12.02 g; WW: 32.73 Por.; 16.74 %; 58.13 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3128.39 mg;	Wartość energetyczna: 2396.56 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 46.30 g; Sól: 13.49 g; WW: 29.84 Por.; 16.97 %; 57.34 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3378.43 mg;	Wartość energetyczna: 2630.45 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 386.92 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 13.85 g; WW: 36.05 Por.; 16.02 %; 58.84 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2785.22 mg;	Wartość energetyczna: 2404.26 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 13.56 g; WW: 30.15 Por.; 15.83 %; 55.76 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3017.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 30 g (<u>SOJ,</u>)	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk pieczony w sosie pomidorowym 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2,</u>)
	PD		Jabłko 150 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Buraki gotowane słupek + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2539.62 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 10.86 g; WW: 33.92 %; Por.: 16.79 %; 59.07 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3923.32 mg;	Wartość energetyczna: 2583.13 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 91.81 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 11.09 g; WW: 35.41 %; Por.: 18.44 %; 59.19 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3709.18 mg;	Wartość energetyczna: 2840.24 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 386.44 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 57.40 g; Sól: 12.12 g; WW: 33.04 %; Por.: 18.37 %; 54.42 %; Ener. z T: 30.41 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 4902.31 mg;	Wartość energetyczna: 3084.68 kcal; Białko ogółem: 139.56 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 422.18 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 12.66 g; WW: 38.86 %; Por.: 18.10 %; 54.75 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4029.90 mg;	Wartość energetyczna: 2591.57 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 11.21 g; WW: 35.10 %; Por.: 13.94 %; 60.45 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3674.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN			sałatka z kalaflorem i jajkiem 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brukselka gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Brukselka gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brukselka gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 160 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brukselka gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2149.21 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 13.33 g; WW: 29.01 Por; : 16.41 %; : 61.83 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 3310.59 mg;	Wartość energetyczna: 2203.90 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 13.18 g; WW: 31.01 Por; : 16.24 %; : 62.11 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 2907.67 mg;	Wartość energetyczna: 2400.51 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 59.01 g; Sól: 15.20 g; WW: 29.50 Por; : 17.90 %; : 59.15 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 4025.73 mg;	Wartość energetyczna: 2462.36 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 14.42 g; WW: 31.94 Por; : 17.40 %; : 57.86 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3279.06 mg;	Wartość energetyczna: 2385.93 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 52.77 g; Sól: 11.89 g; WW: 32.77 Por; : 15.60 %; : 63.77 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 2807.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II SN			Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kapusta zasmażana + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasztet z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasztet z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pasztet z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2222.94 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 12.66 g; WW: 27.34 Por.; : 15.48 %; : 55.15 %; Ener. z T: 33.01 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3986.52 mg;	Wartość energetyczna: 2220.35 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 12.31 g; WW: 28.00 Por.; : 16.42 %; : 55.22 %; Ener. z T: 31.41 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3821.53 mg;	Wartość energetyczna: 2529.08 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 338.62 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 47.95 g; Sól: 12.52 g; WW: 29.07 Por.; : 17.13 %; : 53.56 %; Ener. z T: 32.40 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4377.36 mg;	Wartość energetyczna: 2452.94 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 14.00 g; WW: 30.58 Por.; : 17.78 %; : 55.90 %; Ener. z T: 29.94 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4160.10 mg;	Wartość energetyczna: 2013.33 kcal; Białko ogółem: 62.28 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 9.92 g; WW: 25.11 Por.; : 12.37 %; : 57.15 %; Ener. z T: 34.63 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3301.38 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,