

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńa na parze + 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego + 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			salatka z kalafiora i jajka z jogurtem 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 80 g Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 80 g Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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 Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Chrupki kukurydziane 25 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Chrupki kukurydziane 25 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2555.68 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 10.84 g; WW: 31.57 Por.; : 346.37 %; : 988.56 %; Ener. z T: 830.06 %; Ener. z Bł.: 94.67 %; K: 2915.70 mg;	Wartość energetyczna: 2634.52 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 10.98 g; WW: 33.05 Por.; : 333.31 %; : 923.47 %; Ener. z T: 848.89 %; Ener. z Bł.: 77.41 %; K: 2684.97 mg;	Wartość energetyczna: 2572.38 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 48.61 g; Sól: 11.38 g; WW: 27.49 Por.; : 426.57 %; : 1062.77 %; Ener. z T: 926.72 %; Ener. z Bł.: 124.14 %; K: 3600.35 mg;	Wartość energetyczna: 2779.02 kcal; Białko ogółem: 135.77 g; Tłuszcz: 99.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 12.48 g; WW: 31.88 Por.; : 454.11 %; : 1010.25 %; Ener. z T: 949.23 %; Ener. z Bł.: 113.82 %; K: 3836.04 mg;	Wartość energetyczna: 2502.84 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 363.04 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 9.72 g; WW: 32.33 Por.; : 274.84 %; : 1021.26 %; Ener. z T: 838.70 %; Ener. z Bł.: 102.92 %; K: 2854.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-14 wtorek	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 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>) Ogórek kiszony 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Marchew talarki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Ogórek kiszony 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 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>) Ogórek kiszony 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 Twarożek makowy + 30 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II śN			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 80 g Kasza gryczana 180 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Twarożek z natką pietruszki 150 g (<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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ</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>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2311.54 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 321.56 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 13.71 g; WW: 28.84 Por.; 16.96 %; 55.64 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2823.52 mg;	Wartość energetyczna: 2341.85 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 12.42 g; WW: 30.13 Por.; 17.79 %; 56.17 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2992.92 mg;	Wartość energetyczna: 2512.46 kcal; Białko ogółem: 130.63 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 36.83 g; Błonnik pok.: 46.81 g; Sól: 14.34 g; WW: 27.41 Por.; 20.80 %; 51.22 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3420.52 mg;	Wartość energetyczna: 2641.92 kcal; Białko ogółem: 130.81 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 349.06 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 15.25 g; WW: 31.58 Por.; 19.81 %; 52.85 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3023.56 mg;	Wartość energetyczna: 2429.09 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 11.79 g; WW: 32.02 Por.; 13.88 %; 58.77 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 2888.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g 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 Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,3% 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 Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g 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 Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g				
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 300 g (<u>MLE, GOR.</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Śliwka 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z morskczuka + 60 g (<u>RYB.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 morskczuka + 60 g (<u>RYB.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z morskczuka + 60 g (<u>RYB.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z morskczuka + 60 g (<u>RYB.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Konserva sterylizowana soiowa z papryką 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Buraki gotowane słupki + 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2565.10 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 14.75 g; WW: 30.91 Por.; 15.71 %; 54.39 %; Ener. z T: 31.00 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3571.04 mg;	Wartość energetyczna: 2578.28 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 13.99 g; WW: 33.83 Por.; 15.62 %; 56.65 %; Ener. z T: 28.52 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3217.17 mg;	Wartość energetyczna: 2694.56 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 53.15 g; Sól: 15.28 g; WW: 31.60 Por.; 15.69 %; 54.75 %; Ener. z T: 30.87 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 3886.11 mg;	Wartość energetyczna: 2785.84 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 97.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 374.07 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 15.06 g; WW: 33.48 Por.; 15.90 %; 53.71 %; Ener. z T: 31.42 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3859.36 mg;	Wartość energetyczna: 2669.97 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 107.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 14.02 g; WW: 31.37 Por.; 12.41 %; 52.97 %; Ener. z T: 36.11 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3540.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	I i SN			Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany, w glazurze miodowej + 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Seler gotowany + 60 g (<u>SEL,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli z cebulką + 30 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2320.88 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 11.99 g; WW: 29.88 Por.; 19.19 %; 55.94 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3575.54 mg;	Wartość energetyczna: 2366.58 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 11.31 g; WW: 30.91 Por.; 19.64 %; 55.99 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3565.48 mg;	Wartość energetyczna: 2666.31 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 12.35 g; WW: 29.78 Por.; 17.55 %; 51.09 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3913.80 mg;	Wartość energetyczna: 2992.53 kcal; Białko ogółem: 141.83 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 414.35 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 13.81 g; WW: 39.05 Por.; 18.96 %; 55.39 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3916.77 mg;	Wartość energetyczna: 2487.48 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 410.83 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 9.69 g; WW: 38.01 Por.; 13.45 %; 66.06 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3642.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Drynja na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Drynja na parze + 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Drynja na parze + 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	II SN			Śliwka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczuka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczuka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczuka + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 180 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 30 g (<u>SEL,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2506.13 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 10.37 g; WW: 33.43 Por.; 15.55 %; 59.08 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3704.85 mg;	Wartość energetyczna: 2536.41 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 11.22 g; WW: 32.83 Por.; 16.32 %; 55.72 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3412.54 mg;	Wartość energetyczna: 2598.14 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 46.97 g; Sól: 11.66 g; WW: 31.11 Por.; 16.49 %; 54.99 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4430.27 mg;	Wartość energetyczna: 2838.12 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 12.59 g; WW: 34.80 Por.; 17.63 %; 54.20 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4498.25 mg;	Wartość energetyczna: 2332.05 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 11.07 g; WW: 31.37 Por.; 14.19 %; 60.16 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3614.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g 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 drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 30 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2771.13 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 15.34 g; WW: 34.05 Por.; : 17.02 %; : 54.33 %; Ener. z T: 31.33 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4036.25 mg;	Wartość energetyczna: 2811.07 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 97.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 14.00 g; WW: 34.11 Por.; : 18.52 %; : 52.54 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3757.11 mg;	Wartość energetyczna: 2618.60 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 103.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 13.59 g; WW: 27.17 Por.; : 19.10 %; : 47.90 %; Ener. z T: 35.56 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4066.41 mg;	Wartość energetyczna: 3015.85 kcal; Białko ogółem: 160.80 g; Tłuszcz: 117.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 14.91 g; WW: 31.21 Por.; : 21.33 %; : 45.84 %; Ener. z T: 35.20 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4119.32 mg;	Wartość energetyczna: 2751.81 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 100.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 14.01 g; WW: 33.22 Por.; : 15.75 %; : 53.56 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3751.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-19 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 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>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Salata 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 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>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata 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 100 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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 60 g Salata 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 Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>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>) Papryka świeża 60 g Salata 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 Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II SN			Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 100 g (<u>GLU JECZ.</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jabłko 150 g	Jogurt owoce leśne 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2154.83 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 13.25 g; WW: 29.22 Por.; 15.18 %; 60.83 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3692.04 mg;	Wartość energetyczna: 2140.62 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 14.20 g; WW: 30.12 Por.; 16.63 %; 61.62 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3755.05 mg;	Wartość energetyczna: 2443.33 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 52.81 g; Sól: 13.07 g; WW: 31.07 Por.; 15.46 %; 59.35 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 4377.96 mg;	Wartość energetyczna: 2489.97 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 16.01 g; WW: 32.87 Por.; 16.84 %; 58.97 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4228.41 mg;	Wartość energetyczna: 2293.38 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 11.77 g; WW: 28.36 Por.; 12.15 %; 55.89 %; Ener. z T: 34.52 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3102.45 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,