

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Marchew mini gotowana + 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli z cebulką + 30 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL, S02</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL, S02</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL, S02</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE</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, 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 zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE</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 Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 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 zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2421.61 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 10.70 g; WW: 32.35 Por.; 14.00 %; 59.13 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3292.33 mg;	Wartość energetyczna: 2364.48 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 11.41 g; WW: 33.12 Por.; 16.52 %; 60.41 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3280.90 mg;	Wartość energetyczna: 2432.61 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 52.27 g; Sól: 11.96 g; WW: 29.68 Por.; 15.15 %; 57.33 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 4.30 %; K: 3163.04 mg;	Wartość energetyczna: 2629.66 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 394.58 g; W tym cukry: 73.95 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 13.12 g; WW: 36.13 Por.; 15.56 %; 60.02 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3335.69 mg;	Wartość energetyczna: 2461.41 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 10.61 g; WW: 33.20 Por.; 14.75 %; 60.03 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3437.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Salatka z tabuleh z kaszą jaglaną 100 g		
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 180 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chrupki kukurydziane 25 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g			
		Wartość energetyczna: 2601.29 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 98.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 13.32 g; WW: 30.60 Por.; 15.86 %; 52.99 %; Ener. z T: 34.14 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4281.68 mg;	Wartość energetyczna: 2565.09 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 13.28 g; WW: 31.59 Por.; 16.50 %; 53.88 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4188.13 mg;	Wartość energetyczna: 2734.95 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 106.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 48.86 g; Sól: 12.67 g; WW: 31.22 Por.; 15.24 %; 52.77 %; Ener. z T: 35.00 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4566.46 mg;	Wartość energetyczna: 2969.67 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 107.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 13.99 g; WW: 35.68 Por.; 16.02 %; 53.57 %; Ener. z T: 32.51 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4432.01 mg;	Wartość energetyczna: 2525.01 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 12.74 g; WW: 33.52 Por.; 11.00 %; 59.71 %; Ener. z T: 31.80 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 4097.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-22 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane + 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Buraki gotowane + 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane + 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Buraki gotowane + 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 Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Buraki gotowane + 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2509.66 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 12.63 g; WW: 31.51 Por.; 18.28 %; 56.11 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3674.90 mg;	Wartość energetyczna: 2727.45 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 12.67 g; WW: 33.70 Por.; 18.84 %; 53.94 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3846.18 mg;	Wartość energetyczna: 2678.63 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 12.16 g; WW: 31.56 Por.; 19.94 %; 53.82 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3830.82 mg;	Wartość energetyczna: 2815.91 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 13.14 g; WW: 33.27 Por.; 19.58 %; 53.01 %; Ener. z T: 28.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3751.86 mg;	Wartość energetyczna: 2989.92 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 118.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 11.76 g; WW: 35.57 Por.; 13.67 %; 52.51 %; Ener. z T: 35.72 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3284.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Salata 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, 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 Seler gotowany + 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 160 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 180 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Papryka świeża 60 g 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, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g 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 Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2299.82 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 12.23 g; WW: 29.87 Por; : 16.12 %; : 58.47 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 4343.19 mg;	Wartość energetyczna: 2289.15 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 35.72 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 12.93 g; WW: 30.01 Por; : 19.60 %; : 57.24 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3969.10 mg;	Wartość energetyczna: 2259.39 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 312.45 g; W tym cukry: 42.21 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sól: 13.80 g; WW: 26.90 Por; : 17.59 %; : 55.32 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 4239.56 mg;	Wartość energetyczna: 2619.31 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 13.62 g; WW: 31.82 Por; : 19.82 %; : 53.75 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4560.52 mg;	Wartość energetyczna: 2434.70 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 10.19 g; WW: 33.32 Por; : 11.89 %; : 61.60 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3099.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)		
	Obiad	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, S02,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, S02,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, S02,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g 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 Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU 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>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u>)	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2558.61 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 12.71 g; WW: 31.29 Por; : 19.46 %; : 54.43 %; Ener. z T: 28.82 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3770.48 mg;	Wartość energetyczna: 2581.35 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 11.90 g; WW: 32.33 Por; : 19.59 %; : 54.10 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3701.38 mg;	Wartość energetyczna: 2664.39 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 51.46 g; Sól: 13.34 g; WW: 27.83 Por; : 20.52 %; : 49.46 %; Ener. z T: 32.90 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4298.25 mg;	Wartość energetyczna: 2821.16 kcal; Białko ogółem: 140.04 g; Tłuszcz: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 14.14 g; WW: 33.46 Por; : 19.86 %; : 52.60 %; Ener. z T: 30.12 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4267.20 mg;	Wartość energetyczna: 2624.76 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 13.67 g; WW: 33.31 Por; : 14.99 %; : 56.94 %; Ener. z T: 30.95 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3746.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 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 a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Buraki gotowane słupki + 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Dynia na parze + 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 30 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g
	PN	Chrupki kukurydziane 25 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Chrupki kukurydziane 25 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	
		Wartość energetyczna: 2635.39 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 108.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 43.94 g; Sól: 15.79 g; WW: 29.31 Por.; 14.27 %; 51.01 %; Ener. z T: 37.09 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4171.07 mg;	Wartość energetyczna: 2455.98 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 88.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 14.47 g; WW: 29.36 Por.; 16.71 %; 53.08 %; Ener. z T: 32.55 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3773.43 mg;	Wartość energetyczna: 2798.02 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 364.61 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 49.62 g; Sól: 13.50 g; WW: 31.59 Por.; 13.70 %; 52.12 %; Ener. z T: 28.53 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4349.05 mg;	Wartość energetyczna: 2903.94 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 103.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 394.65 g; W tym cukry: 41.32 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 15.57 g; WW: 35.31 Por.; 15.97 %; 54.36 %; Ener. z T: 31.97 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4166.90 mg;	Wartość energetyczna: 2551.30 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 110.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 46.23 g; Sól: 12.72 g; WW: 27.62 Por.; 12.05 %; 50.56 %; Ener. z T: 39.01 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 2818.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 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, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL., GOR.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok warzynowo-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	P.N	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2314.88 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 11.82 g; WW: 27.73 Por.; 18.19 %; 53.91 %; Ener. z T: 31.81 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3883.03 mg;	Wartość energetyczna: 2354.56 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 11.55 g; WW: 28.02 Por.; 20.00 %; 52.14 %; Ener. z T: 31.10 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3807.84 mg;	Wartość energetyczna: 2599.13 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 49.44 g; Sól: 13.17 g; WW: 27.93 Por.; 20.29 %; 50.54 %; Ener. z T: 32.44 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 4869.77 mg;	Wartość energetyczna: 2616.14 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 13.55 g; WW: 30.58 Por.; 19.42 %; 52.14 %; Ener. z T: 32.02 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4360.55 mg;	Wartość energetyczna: 2278.90 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 12.38 g; WW: 25.82 Por.; 19.26 %; 51.01 %; Ener. z T: 35.05 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3145.77 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,