

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Marchew mini gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Ogórek kiszony 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sernik 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy + 100 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2636.16 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 13.49 g; WW: 31.47 Por.; : 17.65 %; : 53.01 %; Ener. z T: 33.32 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3402.02 mg;	Wartość energetyczna: 2528.27 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 13.32 g; WW: 31.84 Por.; : 15.19 %; : 55.49 %; Ener. z T: 32.68 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3959.15 mg;	Wartość energetyczna: 2851.95 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 107.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 56.08 g; Sól: 14.44 g; WW: 31.13 Por.; : 17.77 %; : 51.49 %; Ener. z T: 33.94 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3868.70 mg;	Wartość energetyczna: 3045.63 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 108.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 408.87 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 14.85 g; WW: 37.71 Por.; : 17.59 %; : 53.70 %; Ener. z T: 31.96 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3561.62 mg;	Wartość energetyczna: 2517.19 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 100.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 12.09 g; WW: 30.18 Por.; : 14.08 %; : 53.68 %; Ener. z T: 35.86 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3092.66 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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>) Paszтет z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Salatka makaronowa z warzywami i mozzarellą + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera z rodzynkami + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 2 [Por] x 100 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera z rodzynkami + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salsa pomidorowa + 80 g Surówka z selera z rodzynkami + 120 g (<u>MLE, SEL,</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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dyńia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek pomidorowy + 30 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2371.48 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 55.20 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 12.06 g; WW: 31.18 Por; : 397.51 %; : 893.37 %; Ener. z T: 689.10 %; Ener. z Bł.: 118.08 %; K: 4154.30 mg;	Wartość energetyczna: 2382.53 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 12.69 g; WW: 31.08 Por; : 351.93 %; : 789.38 %; Ener. z T: 673.31 %; Ener. z Bł.: 86.87 %; K: 3553.45 mg;	Wartość energetyczna: 2602.97 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 53.45 g; Sól: 13.82 g; WW: 32.35 Por; : 439.77 %; : 1045.24 %; Ener. z T: 759.30 %; Ener. z Bł.: 149.86 %; K: 4600.53 mg;	Wartość energetyczna: 2936.22 kcal; Białko ogółem: 161.50 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 13.70 g; WW: 36.04 Por; : 475.56 %; : 916.29 %; Ener. z T: 732.39 %; Ener. z Bł.: 102.53 %; K: 4525.41 mg;	Wartość energetyczna: 2528.21 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 378.45 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 10.90 g; WW: 33.72 Por; : 272.88 %; : 932.58 %; Ener. z T: 709.27 %; Ener. z Bł.: 119.69 %; K: 3951.84 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-10-29 środa	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 Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 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 Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Buraki gotowane súpki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 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 Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Szpinał gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z kurczaka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<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 Paprykarz z dorsza + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek makowy + 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2478.91 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 373.89 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 14.03 g; WW: 33.70 Por; : 15.38 %; : 60.33 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3959.96 mg;	Wartość energetyczna: 2609.09 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 14.09 g; WW: 34.97 Por; : 15.29 %; : 57.94 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3857.86 mg;	Wartość energetyczna: 2539.38 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 37.13 g; Błonnik pok.: 55.51 g; Sól: 16.04 g; WW: 28.78 Por; : 16.11 %; : 53.97 %; Ener. z T: 32.44 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 4074.93 mg;	Wartość energetyczna: 2828.08 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 410.18 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 15.12 g; WW: 37.45 Por; : 15.33 %; : 58.02 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4014.86 mg;	Wartość energetyczna: 2395.10 kcal; Białko ogółem: 68.79 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 13.30 g; WW: 32.80 Por; : 11.49 %; : 61.44 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 2916.55 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Dymia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II Śni				Salatka z brokulem, ciecierzą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD				Śliwka 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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>) Pasta warzywna + 60 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>) 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>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna + 60 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>) 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>) 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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna + 30 g (<u>SEL,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2442.89 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 402.51 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 11.97 g; WW: 36.39 Por.; : 13.31 %; : 65.91 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4276.69 mg;	Wartość energetyczna: 2435.13 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 398.41 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 11.47 g; WW: 37.04 Por.; : 15.00 %; : 65.44 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3841.93 mg;	Wartość energetyczna: 2496.44 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 53.24 g; Sól: 12.00 g; WW: 29.71 Por.; : 16.30 %; : 56.10 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4047.31 mg;	Wartość energetyczna: 2723.07 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 11.75 g; WW: 34.54 Por.; : 17.38 %; : 55.25 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3421.48 mg;	Wartość energetyczna: 2435.22 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 403.19 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 10.17 g; WW: 36.34 Por.; : 13.00 %; : 66.23 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4173.99 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-10-31 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 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 jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z morschczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morschczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morschczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morschczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Tzatziki + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Słupki z warzyw () 70 g		
	Kolejną	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</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 jajeczno-brokulowa + 30 g (<u>JAJ,</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g				
		Wartość energetyczna: 2468.91 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 11.15 g; WW: 31.35 Por; : 16.96 %; : 55.52 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3428.98 mg;	Wartość energetyczna: 2506.75 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 10.34 g; WW: 33.15 Por; : 17.91 %; : 56.80 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3502.98 mg;	Wartość energetyczna: 2664.53 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 104.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 49.67 g; Sól: 13.76 g; WW: 27.87 Por; : 18.09 %; : 49.23 %; Ener. z T: 35.22 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3841.03 mg;	Wartość energetyczna: 3064.13 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 103.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 406.46 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 14.01 g; WW: 37.77 Por; : 17.22 %; : 53.06 %; Ener. z T: 30.50 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3478.75 mg;	Wartość energetyczna: 2605.59 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 350.00 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 11.75 g; WW: 31.67 Por; : 15.46 %; : 53.73 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3253.50 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki żytnie + 10 g (GLU ŻYT.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Mus truskawkowy + 80 g (MLE.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Muffin warzywny z wędliną + 75 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Porzeczkowy twarożek + 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek + 60 g (MLE.) Seler gotowany + 60 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek + 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Porzeczkowy twarożek + 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Porzeczkowy twarożek + 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)				
		Wartość energetyczna: 2693.89 kcal; Białko ogółem: 134.82 g; Tłuszcz: 93.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 15.14 g; WW: 31.22 Por; : 20.02 %; : 52.42 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4501.25 mg;	Wartość energetyczna: 2553.33 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 14.22 g; WW: 30.73 Por; : 20.97 %; : 52.90 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4177.16 mg;	Wartość energetyczna: 2643.74 kcal; Białko ogółem: 141.00 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 14.52 g; WW: 27.51 Por; : 21.33 %; : 48.29 %; Ener. z T: 34.29 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4464.32 mg;	Wartość energetyczna: 2921.02 kcal; Białko ogółem: 150.24 g; Tłuszcz: 103.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 15.49 g; WW: 33.61 Por; : 20.57 %; : 50.15 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4261.30 mg;	Wartość energetyczna: 2797.51 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 393.40 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 12.33 g; WW: 35.21 Por; : 17.80 %; : 56.25 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3277.05 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 180 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2225.16 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 14.46 g; WW: 27.75 Por; : 19.39 %; : 55.84 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4047.24 mg;	Wartość energetyczna: 2217.95 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 319.68 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 14.38 g; WW: 29.24 Por; : 18.65 %; : 57.65 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3681.71 mg;	Wartość energetyczna: 2425.71 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 13.61 g; WW: 30.54 Por; : 19.21 %; : 57.78 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 4321.72 mg;	Wartość energetyczna: 2541.65 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 15.04 g; WW: 34.00 Por; : 17.41 %; : 57.55 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3607.31 mg;	Wartość energetyczna: 2433.23 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 12.62 g; WW: 32.15 Por; : 13.78 %; : 59.90 %; Ener. z T: 29.32 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4016.32 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg 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,