

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Rzodkiew biała 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 drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</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 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 drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Rzodkiew biała 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 drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Rzodkiew biała 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sałotka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g		
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kasza gryczana 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 120 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Śliwka 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty 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>) 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 ziarnisty 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 Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty 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>) 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 ziarnisty 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 Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)		Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE,</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2678.79 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 12.26 g; WW: 30.28 Por; : 18.43 %; : 49.98 %; Ener. z T: 34.02 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3212.46 mg;	Wartość energetyczna: 2513.97 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 11.72 g; WW: 31.99 Por; : 18.47 %; : 55.28 %; Ener. z T: 28.52 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3220.74 mg;	Wartość energetyczna: 2618.02 kcal; Białko ogółem: 126.20 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 53.09 g; Sól: 12.42 g; WW: 29.14 Por; : 19.28 %; : 52.53 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 4362.67 mg;	Wartość energetyczna: 2850.47 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 390.38 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 12.66 g; WW: 35.61 Por; : 19.03 %; : 54.78 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4050.95 mg;	Wartość energetyczna: 2719.01 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 103.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 12.58 g; WW: 32.25 Por; : 17.46 %; : 52.19 %; Ener. z T: 34.34 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2739.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g (SEL,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g (SEL,) Marchew talarki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki jęczmienne 20 g (GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g (SEL,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g (SEL,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR,) Twarożek z kolorową papryką + 30 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE,)	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLUPSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka + 120 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLUPSZ, JAJ, SEL,) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLUPSZ, JAJ, SEL,) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałatka szwedzka + 120 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLUPSZ, JAJ, SEL,) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka + 120 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Fasolka po bretońskiej wegetariańska + 300 g (SOJ,) Sałatka szwedzka + 120 g (GOR,) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (JAJ, RYB, GOR,) Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (JAJ, RYB, GOR,) Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (JAJ, RYB, GOR,) Ogórek kiszony 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 Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 40 g (MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,) Płatki kukurydziane 20 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2386.60 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 14.52 g; WW: 30.47 Por; : 16.69 %; : 56.05 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3645.91 mg;	Wartość energetyczna: 2494.76 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 12.65 g; WW: 32.93 Por; : 16.00 %; : 57.09 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3824.42 mg;	Wartość energetyczna: 2713.47 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 107.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 15.82 g; WW: 30.15 Por; : 15.75 %; : 51.12 %; Ener. z T: 35.61 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3920.19 mg;	Wartość energetyczna: 3010.33 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 112.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 16.08 g; WW: 36.58 Por; : 15.53 %; : 52.02 %; Ener. z T: 33.48 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3470.54 mg;	Wartość energetyczna: 2774.59 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 394.14 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 13.98 g; WW: 35.00 Por; : 13.70 %; : 56.82 %; Ener. z T: 32.49 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4399.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata 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 dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 100 g (JAJ, MLE, GOR,)		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,)
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,)	
	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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka z pomidorów i koperku 60 g Salata 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka z pomidorów i koperku (bez skórki) 60 g Salata 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 60 g Salata 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 60 g Salata 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 30 g (MLE,) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ,) Salatka z pomidorów i koperku 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 25 g		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 25 g	
		Wartość energetyczna: 2787.63 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 14.86 g; WW: 33.66 Por; : 17.18 %; : 54.10 %; Ener. z T: 31.21 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3140.82 mg;	Wartość energetyczna: 2736.06 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 13.79 g; WW: 34.84 Por; : 16.58 %; : 55.14 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3035.60 mg;	Wartość energetyczna: 2736.95 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 100.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 54.43 g; Sól: 14.65 g; WW: 29.08 Por; : 19.31 %; : 50.49 %; Ener. z T: 32.91 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 3843.68 mg;	Wartość energetyczna: 3037.47 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Tłuszcz: 106.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 406.00 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 14.28 g; WW: 37.23 Por; : 16.83 %; : 53.47 %; Ener. z T: 31.56 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3533.32 mg;	Wartość energetyczna: 2684.72 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 13.02 g; WW: 33.54 Por; : 15.73 %; : 55.76 %; Ener. z T: 30.92 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3261.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 30 g (<u>SOJ</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (<u>SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (<u>SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Dynia 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 30 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2298.97 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 12.49 g; WW: 31.54 Por; : 15.32 %; : 60.62 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 2985.62 mg;	Wartość energetyczna: 2419.68 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 12.02 g; WW: 32.73 Por; : 16.74 %; : 58.13 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3128.39 mg;	Wartość energetyczna: 2410.89 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 47.34 g; Sól: 12.90 g; WW: 30.13 Por; : 16.22 %; : 57.65 %; Ener. z T: 28.82 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3388.72 mg;	Wartość energetyczna: 2669.16 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 382.75 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 13.70 g; WW: 35.73 Por; : 16.68 %; : 57.36 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3031.69 mg;	Wartość energetyczna: 2502.11 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 14.20 g; WW: 29.96 Por; : 16.54 %; : 53.23 %; Ener. z T: 33.51 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2972.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE,) Sliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek + 60 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Sliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Sliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE,) Sliwka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Morszczuk pieczony w sosie paprykowo-ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Morszczuk na parze 100g + 100 g (RYB,) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (RYB,) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2,) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Morszczuk na parze 120g + 120 g (RYB,) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2,)
	PD			Jabłko 150 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	
	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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Pasta warzywna + 60 g (SEL,) 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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Pasta warzywna + 60 g (SEL,) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Pasta warzywna + 60 g (SEL,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Pasta warzywna + 60 g (SEL,) 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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Pasta warzywna + 60 g (SEL,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)				
		Wartość energetyczna: 2472.55 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 10.89 g; WW: 33.53 Por.; : 16.65 %; : 60.06 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3925.50 mg;	Wartość energetyczna: 2516.06 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.12 g; WW: 35.02 Por.; : 18.36 %; : 60.16 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3711.36 mg;	Wartość energetyczna: 2758.25 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 378.64 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 55.83 g; Sól: 12.79 g; WW: 32.36 Por.; : 18.95 %; : 54.91 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4894.20 mg;	Wartość energetyczna: 3002.70 kcal; Białko ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 414.39 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 13.33 g; WW: 38.18 Por.; : 18.62 %; : 55.20 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4021.79 mg;	Wartość energetyczna: 2486.68 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 393.76 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 10.87 g; WW: 35.20 Por.; : 14.14 %; : 63.34 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3879.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 g (MLE) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 g (MLE) Seler gotowany + 60 g (SEL) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki jęczmienne 20 g (GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Hummus paprykowy + 60 g (SEZ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Hummus + 60 g (SOJ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus paprykowy + 60 g (SEZ) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			sałatka z kalafiorem i jajkiem 100 g (JAJ, SEL, GOR)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Fasolka po bretońsku + 300 g (SEL, GOR) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 2 [Por] x 80 g (GLU PSZ, SOJ) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (MLE, GOR, S02) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (MLE, GOR, S02) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (MLE, GOR, S02) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)	
		Wartość energetyczna: 2436.39 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 16.31 g; WW: 31.46 Por; : 14.72 %; : 58.75 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3408.84 mg;	Wartość energetyczna: 2203.90 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 13.18 g; WW: 31.01 Por; : 16.24 %; : 62.11 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 2907.67 mg;	Wartość energetyczna: 2403.44 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 52.99 g; Sól: 16.62 g; WW: 29.32 Por; : 17.13 %; : 57.81 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 3687.54 mg;	Wartość energetyczna: 2465.29 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 348.62 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 15.84 g; WW: 31.76 Por; : 16.65 %; : 56.56 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2940.87 mg;	Wartość energetyczna: 2367.31 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 46.75 g; Sól: 13.73 g; WW: 30.71 Por; : 16.07 %; : 59.83 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 2458.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy + 80 g (<u>MLE,</u>) Kapusta zasmażana + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalańfior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalańfior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW,</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Brokuł gotowany + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2230.49 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 12.36 g; WW: 27.31 Por; : 15.78 %; : 54.92 %; Ener. z T: 32.96 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3986.52 mg;	Wartość energetyczna: 2227.90 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 12.01 g; WW: 27.97 Por; : 16.72 %; : 54.99 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3821.53 mg;	Wartość energetyczna: 2541.74 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 48.68 g; Sól: 11.72 g; WW: 29.54 Por; : 17.40 %; : 54.11 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4409.78 mg;	Wartość energetyczna: 2468.05 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 13.42 g; WW: 30.52 Por; : 18.31 %; : 55.47 %; Ener. z T: 29.86 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4160.10 mg;	Wartość energetyczna: 2084.54 kcal; Białko ogółem: 60.36 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 291.17 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 9.83 g; WW: 25.52 Por; : 11.58 %; : 55.87 %; Ener. z T: 36.54 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3316.21 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,
S02 - 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,