

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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 drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydżiane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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 drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli z cebulką + 30 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 180 g (<u>GLUPSZ, SEL, S02,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 180 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 180 g (<u>GLUPSZ, SEL, S02,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 180 g (<u>GLUPSZ, SEL, S02,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, 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 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2421.77 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 10.70 g; WW: 32.35 Por.; : 14.00 %; : 59.13 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3292.33 mg;	Wartość energetyczna: 2623.74 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 368.09 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 12.01 g; WW: 34.19 Por.; : 18.62 %; : 56.12 %; Ener. z T: 28.02 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3717.94 mg;	Wartość energetyczna: 2455.51 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 53.11 g; Sól: 12.07 g; WW: 30.11 Por.; : 15.11 %; : 57.63 %; Ener. z T: 28.96 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 3190.94 mg;	Wartość energetyczna: 2629.66 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 394.58 g; W tym cukry: 73.95 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 13.12 g; WW: 36.13 Por.; : 15.56 %; : 60.02 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3335.69 mg;	Wartość energetyczna: 2461.41 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 10.61 g; WW: 33.20 Por.; : 14.75 %; : 60.03 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3437.22 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sałatka z tabuleh z kaszą jaglaną 100 g		
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 180 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	BN	Gruszka 1szt. 150 g Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g		Gruszka 1szt. 150 g Chrupki kukurydziane 25 g	
		Wartość energetyczna: 2584.90 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 101.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 13.61 g; WW: 29.31 Por.; 16.08 %; 51.60 %; Ener. z T: 35.30 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4455.32 mg;	Wartość energetyczna: 2502.25 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 339.46 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 12.16 g; WW: 30.55 Por.; 17.45 %; 54.27 %; Ener. z T: 30.03 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4536.17 mg;	Wartość energetyczna: 2758.23 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 106.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 365.89 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sól: 12.78 g; WW: 31.65 Por.; 15.20 %; 53.06 %; Ener. z T: 34.76 %; Ener. z Bł.: 3.60 %; K: 4594.36 mg;	Wartość energetyczna: 3013.22 kcal; Białko ogółem: 131.07 g; Tłuszcz: 111.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sól: 15.84 g; WW: 34.45 Por.; 17.40 %; 51.40 %; Ener. z T: 33.30 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4605.65 mg;	Wartość energetyczna: 2508.62 kcal; Białko ogółem: 70.25 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sól: 13.02 g; WW: 32.23 Por.; 11.20 %; 58.32 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4270.75 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 20 g (<u>GLUPSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 20 g (<u>GLUPSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Buraki gotowane + 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane + 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2467.37 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 357.50 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 13.02 g; WW: 31.95 Por.; : 18.53 %; : 57.96 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3773.75 mg;	Wartość energetyczna: 2685.32 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 13.06 g; WW: 34.15 Por.; : 19.08 %; : 55.60 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3945.03 mg;	Wartość energetyczna: 2636.34 kcal; Białko ogółem: 133.14 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 12.54 g; WW: 32.00 Por.; : 20.20 %; : 55.51 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3929.67 mg;	Wartość energetyczna: 2773.62 kcal; Białko ogółem: 137.48 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 378.59 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 13.52 g; WW: 33.71 Por.; : 19.83 %; : 54.60 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3850.71 mg;	Wartość energetyczna: 2947.63 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 111.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 397.91 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 12.15 g; WW: 36.01 Por.; : 13.82 %; : 54.00 %; Ener. z T: 34.18 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3383.45 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Seler gotowany + 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 180 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g 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 Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g 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 Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2300.39 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 13.14 g; WW: 29.83 Por; : 16.16 %; : 58.42 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 4344.10 mg;	Wartość energetyczna: 2289.15 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 35.72 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 12.93 g; WW: 30.01 Por; : 19.60 %; : 57.24 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3969.10 mg;	Wartość energetyczna: 2407.15 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 48.96 g; Sól: 14.71 g; WW: 29.62 Por; : 17.38 %; : 57.02 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4240.47 mg;	Wartość energetyczna: 2473.18 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 13.79 g; WW: 31.68 Por; : 17.75 %; : 56.72 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4187.35 mg;	Wartość energetyczna: 2435.26 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 43.24 g; Sól: 11.10 g; WW: 33.29 Por; : 11.93 %; : 61.55 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3100.53 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-21 piątek	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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)				
	Obiad	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego + 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego + 60 g 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego + 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego + 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Krakersy 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Krakersy 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2594.69 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 12.84 g; WW: 31.47 Por; : 19.52 %; : 53.89 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3907.52 mg;	Wartość energetyczna: 2617.12 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 12.02 g; WW: 32.51 Por; : 19.64 %; : 53.58 %; Ener. z T: 28.81 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3838.42 mg;	Wartość energetyczna: 2700.47 kcal; Białko ogółem: 138.78 g; Tłuszcz: 99.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 51.44 g; Sól: 13.47 g; WW: 28.01 Por; : 20.56 %; : 49.01 %; Ener. z T: 33.30 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 4435.29 mg;	Wartość energetyczna: 2839.05 kcal; Białko ogółem: 141.09 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 14.21 g; WW: 33.55 Por; : 19.88 %; : 52.37 %; Ener. z T: 30.33 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4335.72 mg;	Wartość energetyczna: 2625.06 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 13.67 g; WW: 33.31 Por; : 14.99 %; : 56.93 %; Ener. z T: 30.94 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3746.83 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 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 Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	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 Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Dyńia na parze + 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 30 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g
	PN	Śliwka szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g		Śliwka szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	
		Wartość energetyczna: 2539.16 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 98.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 15.49 g; WW: 29.93 Por; : 13.81 %; : 54.15 %; Ener. z T: 34.88 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4511.66 mg;	Wartość energetyczna: 2324.95 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 13.81 g; WW: 30.95 Por; : 16.53 %; : 59.50 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4234.99 mg;	Wartość energetyczna: 2701.79 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 372.23 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 50.79 g; Sól: 13.20 g; WW: 32.21 Por; : 13.25 %; : 55.11 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 4689.64 mg;	Wartość energetyczna: 2727.31 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 403.43 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 44.28 g; Sól: 14.90 g; WW: 36.00 Por; : 16.02 %; : 59.17 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4552.26 mg;	Wartość energetyczna: 2455.07 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 100.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sól: 12.42 g; WW: 28.24 Por; : 11.50 %; : 53.78 %; Ener. z T: 36.79 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3159.21 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 20 g (<u>GLUPSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, .</u>)		
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok warzynowo-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2314.88 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 11.82 g; WW: 27.73 Por; : 18.19 %; : 53.91 %; Ener. z T: 31.81 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3883.03 mg;	Wartość energetyczna: 2354.56 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 11.55 g; WW: 28.02 Por; : 20.00 %; : 52.14 %; Ener. z T: 31.10 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3807.84 mg;	Wartość energetyczna: 2590.85 kcal; Białko ogółem: 131.66 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sól: 12.23 g; WW: 28.10 Por; : 20.33 %; : 50.71 %; Ener. z T: 31.78 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4758.17 mg;	Wartość energetyczna: 2597.06 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 12.42 g; WW: 30.35 Por; : 19.54 %; : 52.23 %; Ener. z T: 31.56 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4360.55 mg;	Wartość energetyczna: 2278.90 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 12.38 g; WW: 25.82 Por; : 19.26 %; : 51.01 %; Ener. z T: 35.05 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3145.77 mg;

Oznaczenia 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,