

2025-11-24 poniedziałek

		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
Śniadanie	II ŚN	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Platki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wartość energetyczna: 2648.36 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 98.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 13.40 g; WW: 30.15 Por.; 18.11 %; 51.33 %; Ener. z T: 33.50 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3762.02 mg;	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wartość energetyczna: 2528.47 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 13.23 g; WW: 30.22 Por.; 15.71 %; 53.43 %; Ener. z T: 33.13 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4343.15 mg;	Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wartość energetyczna: 2787.95 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 107.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; W tym cukry: 44.45 g; Błonnik pok.: 55.58 g; Sól: 14.34 g; WW: 29.53 Por.; 18.18 %; 50.38 %; Ener. z T: 34.55 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3868.70 mg;	Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wartość energetyczna: 3045.63 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 108.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 408.87 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 14.85 g; WW: 37.71 Por.; 17.59 %; 53.70 %; Ener. z T: 31.96 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3561.62 mg;	Wartość energetyczna: 2529.39 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 12.00 g; WW: 28.86 Por.; 14.58 %; 51.91 %; Ener. z T: 36.04 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3452.66 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
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Platki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Paszтет z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Salatka makaronowa z warzywami i mozzarellą + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera z rodzynekami + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 2 [Por] x 100 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera z rodzynekami + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salsa pomidorowa + 80 g Surówka z selera z rodzynekami + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Twarożek pomidorowy + 30 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2371.89 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 12.06 g; WW: 31.18 Por.; : 397.47 %; : 893.26 %; Ener. z T: 689.01 %; Ener. z Bł.: 118.05 %; K: 4154.30 mg;	Wartość energetyczna: 2382.53 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 12.69 g; WW: 31.08 Por.; : 351.93 %; : 789.38 %; Ener. z T: 673.31 %; Ener. z Bł.: 86.87 %; K: 3553.45 mg;	Wartość energetyczna: 2603.39 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 53.45 g; Sól: 13.82 g; WW: 32.35 Por.; : 439.73 %; : 1045.13 %; Ener. z T: 759.20 %; Ener. z Bł.: 149.83 %; K: 4600.53 mg;	Wartość energetyczna: 2936.22 kcal; Białko ogółem: 161.50 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 13.70 g; WW: 36.04 Por.; : 475.56 %; : 916.29 %; Ener. z T: 732.39 %; Ener. z Bł.: 102.53 %; K: 4525.41 mg;	Wartość energetyczna: 2528.62 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 378.45 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 10.90 g; WW: 33.72 Por.; : 272.84 %; : 932.47 %; Ener. z T: 709.18 %; Ener. z Bł.: 119.67 %; K: 3951.84 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
2025-11-26 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU OW) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Musli 20 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (SEL) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, SEL) 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 Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, 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 Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, SEL) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, SEL) 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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR) Twarożek makowy + 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ)	
		Wartość energetyczna: 2479.77 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 373.89 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 14.03 g; WW: 33.70 Por; : 390.12 %; : 972.38 %; Ener. z T: 771.52 %; Ener. z Bł.: 84.83 %; K: 3959.96 mg;	Wartość energetyczna: 2609.95 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 14.09 g; WW: 34.97 Por; : 357.83 %; : 886.43 %; Ener. z T: 842.05 %; Ener. z Bł.: 62.72 %; K: 3857.86 mg;	Wartość energetyczna: 2448.08 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 38.73 g; Błonnik pok.: 53.81 g; Sól: 15.28 g; WW: 28.88 Por; : 486.30 %; : 1258.31 %; Ener. z T: 942.08 %; Ener. z Bł.: 133.02 %; K: 3963.33 mg;	Wartość energetyczna: 2725.98 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 407.42 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 14.19 g; WW: 37.15 Por; : 408.63 %; : 1152.29 %; Ener. z T: 834.18 %; Ener. z Bł.: 89.84 %; K: 4014.86 mg;	Wartość energetyczna: 2396.39 kcal; Białko ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 13.30 g; WW: 32.80 Por; : 231.33 %; : 915.77 %; Ener. z T: 709.87 %; Ener. z Bł.: 84.56 %; K: 2916.55 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
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńa na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEŻ.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Salatka z brokułem,ciemierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 100 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańfior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Śliwka szt 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 30 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2410.39 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 357.54 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 12.21 g; WW: 31.89 Por; : 16.22 %; : 59.33 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3586.89 mg;	Wartość energetyczna: 2404.21 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 11.81 g; WW: 32.24 Por; : 18.35 %; : 58.39 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3148.60 mg;	Wartość energetyczna: 2452.34 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 51.80 g; Sól: 12.00 g; WW: 28.81 Por; : 16.51 %; : 55.39 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3860.11 mg;	Wartość energetyczna: 2723.07 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 11.75 g; WW: 34.54 Por; : 17.38 %; : 55.25 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3421.48 mg;	Wartość energetyczna: 2398.46 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 366.26 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 9.79 g; WW: 32.62 Por; : 14.07 %; : 61.08 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3376.83 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
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Platki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Falafel z ciecierzycy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Falafel z ciecierzycy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z mintaja + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z mintaja + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z mintaja + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Tzatziki + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Słupki z warzyw () 70 g		
	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 Dżem 25 g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 30 g (<u>JAJ,</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Platki kukurydziane 20 g				
		Wartość energetyczna: 2467.18 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 11.34 g; WW: 31.49 Por; : 17.25 %; : 55.80 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3114.42 mg;	Wartość energetyczna: 2484.30 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 10.34 g; WW: 33.15 Por; : 17.94 %; : 57.32 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3582.79 mg;	Wartość energetyczna: 2642.08 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 102.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 49.69 g; Sól: 13.76 g; WW: 27.87 Por; : 18.13 %; : 49.65 %; Ener. z T: 34.79 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3920.84 mg;	Wartość energetyczna: 3041.68 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 101.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 14.01 g; WW: 37.77 Por; : 17.25 %; : 53.46 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3558.56 mg;	Wartość energetyczna: 2605.59 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 350.00 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 11.75 g; WW: 31.67 Por; : 15.46 %; : 53.73 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3253.50 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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 żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus truskawkowy + 80 g (<u>MLE</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarózek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarózek + 60 g (<u>MLE</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL</u>) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarózek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarózek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Porzeczkowy twarózek + 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2694.48 kcal; Białko ogółem: 134.82 g; Tłuszcz: 93.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 15.14 g; WW: 31.22 Por; : 20.01 %; : 52.41 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4501.25 mg;	Wartość energetyczna: 2553.92 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 14.22 g; WW: 30.73 Por; : 20.96 %; : 52.89 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4177.16 mg;	Wartość energetyczna: 2644.33 kcal; Białko ogółem: 141.00 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 38.05 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 14.52 g; WW: 27.51 Por; : 21.33 %; : 48.28 %; Ener. z T: 34.29 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4464.32 mg;	Wartość energetyczna: 2939.61 kcal; Białko ogółem: 150.54 g; Tłuszcz: 103.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 369.38 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 15.45 g; WW: 33.91 Por; : 20.48 %; : 50.26 %; Ener. z T: 31.78 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4261.30 mg;	Wartość energetyczna: 2797.88 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 393.40 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 12.33 g; WW: 35.21 Por; : 17.79 %; : 56.24 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3277.05 mg;	

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 180 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2304.66 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 12.48 g; WW: 29.40 Por; : 18.83 %; : 57.70 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4504.74 mg;	Wartość energetyczna: 2297.45 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 12.40 g; WW: 30.89 Por; : 18.12 %; : 59.46 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4139.21 mg;	Wartość energetyczna: 2616.51 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 382.40 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 50.50 g; Sól: 11.86 g; WW: 33.21 Por; : 19.03 %; : 58.46 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 5119.03 mg;	Wartość energetyczna: 2621.15 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 387.57 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 13.06 g; WW: 35.65 Por; : 16.99 %; : 59.14 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4064.81 mg;	Wartość energetyczna: 2512.73 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 386.23 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 10.64 g; WW: 33.80 Por; : 13.45 %; : 61.48 %; Ener. z T: 28.22 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 4473.82 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,