

		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
2025-12-08 poniedziałek	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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego + 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g				
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 80 g Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Prażone jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 + 60 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 25 g				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 25 g
		Wartość energetyczna: 2687.77 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2770.20 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 94.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2666.48 kcal; Białko ogółem: 141.50 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 48.31 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2982.83 kcal; Białko ogółem: 152.65 g; Tłuszcz: 104.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2674.11 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 9.97 g;

	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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁) Marchew talarki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE₁) Płatki owsiane 20 g (GLU OW₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek pomidorowy + 30 g (MLE₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE₁) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT₁)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE₁) Musli domowe 20 g (GLU OW₁)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL₁) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ₁) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (MLE₁) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL₁) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ₁) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL₁) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Kasza gryczana 180 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (MLE₁) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL₁) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ₁) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (MLE₁) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL₁) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (GLU PSZ, MLE₁) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ₁) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (MLE₁) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (GLU PSZ, MLE₁)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE₁) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60 g (MLE₁) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE₁) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60 g (MLE₁) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE₁) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60 g (MLE₁) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE₁) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60 g (MLE₁) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE₁) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60 g (MLE₁) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE₁) Musli domowe 20 g (GLU OW₁)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE₁) Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ₁)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02₁)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02₁)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁) Musli domowe 20 g (GLU OW₁)

		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
5-12-09 wtorek		Wartość energetyczna: 2252.32 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 15.88 g;	Wartość energetyczna: 2389.48 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 15.33 g;	Wartość energetyczna: 2607.45 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 34.30 g; Błonnik pok.: 48.04 g; Sól: 18.17 g;	Wartość energetyczna: 2745.19 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 360.91 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 19.31 g;	Wartość energetyczna: 2360.56 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 11.68 g;
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (GLU PSZ.) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (GLU PSZ.) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (GLU PSZ.) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 Ser żółty 30 g (MLE.) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
2025-12-10 środa	II ŚN			Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (JAJ, MLE.)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko 180 g Dynia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 300 g (MLE, GOR.) Ryż na sypko 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Buraki gotowane słupki + 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 Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Buraki gotowane słupki + 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 Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (JAJ, MLE.) Twarożek makowy + 30 g (MLE.) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2557.52 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2568.17 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 359.59 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2601.34 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 48.76 g; Sól: 15.86 g;	Wartość energetyczna: 2687.69 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 16.26 g;	Wartość energetyczna: 2971.80 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 113.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 405.32 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 13.28 g;

	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
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek + 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Ciasto drożdżowe b/c 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany, w glazurze miodowej + 2 [Por] x 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy z serem żółtym + 180 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 30 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2402.83 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2409.81 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2747.73 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 3074.81 kcal; Białko ogółem: 145.39 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 410.83 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 13.43 g;
		Wartość energetyczna: 2522.10 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 10.90 g;			

		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
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ,) Śliwka szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki jęczmienne 20 g (GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ,) Śliwka szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Śliwka szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT,) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)	Musli domowe 20 g (GLU OW,) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Miruna smażona 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z mintaja + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku + 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z mintaja + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z mintaja + 2 [Por] x 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Leczo wegetariańskie z tofu + 180 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	
	Kolacja	Chleb 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 Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE,) Ślupki papryki czerwonej + 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 Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE,) Hummus + 30 g (SOJ,) Ślupki papryki czerwonej + 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE,) Miód (25g) 1 szt Ślupki papryki czerwonej + 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 Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE,) Ślupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pasta z groszku zielonego + 70 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)				
		Wartość energetyczna: 2490.44 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2561.69 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2621.09 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 48.18 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2902.46 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 396.27 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2481.32 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 11.78 g;

		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
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Pasztet z soczewicy + 60 g (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryż na mleku 400 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Ser mozzarella kulki 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryż na mleku 400 ml (MLE.)	Kefir 2.0% 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Pasztet z soczewicy + 60 g (JAJ.) 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Ser mozzarella kulki 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryż na mleku 400 ml (MLE.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 30 g (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 4 szt. 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 4 szt. 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki żytnie + 10 g (GLU ŻYT.) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Porzeczkowy twarożek + 60 g (MLE.) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Porzeczkowy twarożek + 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek + 60 g (MLE.) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Porzeczkowy twarożek + 60 g (MLE.) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z pieczonych buraków dieta + 30 g (MLE.) Porzeczkowy twarożek + 60 g (MLE.) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)	
		Wartość energetyczna: 2781.50 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 376.44 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 15.53 g;	Wartość energetyczna: 2834.65 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 96.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 14.53 g;	Wartość energetyczna: 2522.98 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 95.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2731.96 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 104.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 334.74 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 15.07 g;	Wartość energetyczna: 2608.13 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 101.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sól: 14.17 g;

		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
2025-12-14 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki papryki kolorowej + 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 Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki papryki kolorowej + 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Ogórek świeży słupki + 100 g				
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 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 z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 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 twarogowy homogenizowany + 30 g (<u>MLE.</u>) Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2138.72 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2113.04 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2305.80 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2348.92 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 15.94 g;	Wartość energetyczna: 2388.21 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 12.55 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,