

		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
2025-12-01, poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g				
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kasza gryczana 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 120 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD	Śliwka 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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini 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 od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)		Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2681.68 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2505.08 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2575.27 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 51.65 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2807.77 kcal; Białko ogółem: 135.06 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 379.85 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2719.01 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 103.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 12.58 g;

		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
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew talarki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron 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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek z kolorową papryką + 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 300 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2322.06 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 14.47 g;	Wartość energetyczna: 2430.60 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2674.45 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 107.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 40.46 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 15.27 g;	Wartość energetyczna: 2946.17 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 109.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 381.56 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 16.03 g;	Wartość energetyczna: 2710.05 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 97.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 384.24 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 13.93 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
2025-12-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE_i</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 Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ_i</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE_i</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT_i</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 dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ_i</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ_i</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ_i</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE_i</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sałatką z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR_i</u>)		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR_i</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR_i</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL_i</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL_i</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE_i</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL_i</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL_i</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL_i</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL_i</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE_i</u>) Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL_i</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL_i</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR_i</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL_i</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>)
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW_i</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW_i</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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE_i</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatką z pomidorów i koperku 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_i</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE_i</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatką z pomidorów i koperku (bez 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE_i</u>) Sałatką z pomidorów i koperku 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_i</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE_i</u>) Sałatką z pomidorów i koperku 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 z twarogu z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE_i</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ_i</u>) Sałatką z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chrupki kukurydziane 25 g		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ_i, może zawierać: ORZ, SEZ_i</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chrupki kukurydziane 25 g	
		Wartość energetyczna: 2787.63 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2736.06 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2736.95 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 100.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 54.43 g; Sól: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 3037.47 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Tłuszcz: 106.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 406.00 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2684.72 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 13.02 g;

		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
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus + 60 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Płatki owsiane 20 g (<u>GLU</u> <u>OW</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Hummus + 60 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Hummus + 30 g (<u>SOJ</u> , Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (<u>SEL</u> , Makaron 180 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Hummus + 30 g (<u>SOJ</u> , Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (<u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Obiad			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser topiony 30 g (<u>MLE</u> , Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser topiony 30 g (<u>MLE</u> , Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2428.97 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 379.40 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2549.68 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2421.89 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 49.84 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2861.19 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 415.13 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 15.28 g;	Wartość energetyczna: 2632.11 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 14.11 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
2025-12-05 piątek	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 Dżem 25 g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka szt 1 szt 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 Dżem 25 g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Platki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Śliwka szt 1 szt 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 Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Śliwka szt 1 szt 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 Dżem 25 g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, S02,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, S02,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, S02,</u>)
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jabłko 1 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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL,</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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL,</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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL,</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 Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanika naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘC,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2549.81 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2470.17 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2598.29 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 351.45 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 50.04 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2938.99 kcal; Białko ogółem: 140.85 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 403.86 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 14.03 g;	Wartość energetyczna: 2442.89 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 10.87 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
2025-12-06 sobota	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 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>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) 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>) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 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>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 2 [Por] x 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</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 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</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 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 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 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</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 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2368.64 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 15.73 g;	Wartość energetyczna: 2136.15 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2408.91 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 48.98 g; Sól: 16.32 g;	Wartość energetyczna: 2545.04 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 367.80 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 15.93 g;	Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 13.24 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
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasztet z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2187.87 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2227.90 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2541.74 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 48.68 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2468.05 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2084.54 kcal; Białko ogółem: 60.36 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 291.17 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 9.83 g;

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,