

		q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetariańska
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g 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 JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego + 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	sałatka z kalafiora i jajka z jogurtem 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)				
	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>) 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>) 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
	PD					
	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Gruszka 1szt. 150 g Chrupki kukurydziane 25 g		
	Wartość energetyczna: 2578.68 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 10.75 g; WW: 31.77 g; Por.: 350.51 %; : 976.51 %; Ener. z T: 826.13 %; Ener. z Bł.: 100.35 %; K: 3092.70 mg;	Wartość energetyczna: 2645.52 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 10.89 g; WW: 32.95 g; Por.: 336.51 %; : 907.39 %; Ener. z T: 849.06 %; Ener. z Bł.: 83.85 %; K: 2885.97 mg;	Wartość energetyczna: 2595.38 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Tłuszcz: 94.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 51.26 g; Sól: 11.29 g; WW: 27.69 g; Por.: 430.71 %; : 1050.72 %; Ener. z T: 922.79 %; Ener. z Bł.: 129.82 %; K: 3777.35 mg;	Wartość energetyczna: 2852.58 kcal; Białko ogółem: 144.94 g; Tłuszcz: 101.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 12.87 g; WW: 32.08 g; Por.: 497.49 %; : 998.20 %; Ener. z T: 966.00 %; Ener. z Bł.: 119.50 %; K: 4013.04 mg;	Wartość energetyczna: 2525.84 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 9.63 g; WW: 32.53 g; Por.: 278.98 %; : 1009.21 %; Ener. z T: 834.77 %; Ener. z Bł.: 108.60 %; K: 3031.98 mg;	

		q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetariańska
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Marchew talarki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek makowy + 30 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Kasza gryczana 180 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Twarożek z natką pietruszki 150 g (<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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (<u>SEL,</u>) 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (<u>SEL,</u>) 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2309.90 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 16.24 g; WW: 28.54 Por.; 19.69 %; 55.14 %; Ener. z T: 27.30 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3101.18 mg;	Wartość energetyczna: 2340.21 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 14.95 g; WW: 29.83 Por.; 20.48 %; 55.67 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3270.58 mg;	Wartość energetyczna: 2510.82 kcal; Białko ogółem: 146.32 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; W tym cukry: 36.70 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 16.87 g; WW: 27.11 Por.; 23.31 %; 50.75 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3698.18 mg;	Wartość energetyczna: 2640.28 kcal; Białko ogółem: 146.50 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 17.78 g; WW: 31.28 Por.; 22.19 %; 52.40 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3301.22 mg;	Wartość energetyczna: 2429.09 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 11.79 g; WW: 32.02 Por.; 13.88 %; 58.77 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 2888.04 mg;

		q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetariańska
2025-11-12 środa	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,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) 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,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) 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 Twaróg półtłusty 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
	II ŚN				Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i brzoskwini 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 z selera i brzoskwini 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 (brązowy) 180 g Surówka z selera i brzoskwini 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 z selera i brzoskwini b/c + 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 300 g (MLE, GOR,) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i brzoskwini 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 morszczuka + 60 g (RYB,) 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 morszczuka + 60 g (RYB,) 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 morszczuka + 60 g (RYB,) 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 morszczuka + 60 g (RYB,) 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 Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE,) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 30 g (SOJ, GOR,) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Śliwka szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Śliwka szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Śliwka szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2556.50 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 12.75 g; WW: 30.91 g; Por.: 15.82 %; 54.67 %; Ener. z T: 30.82 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3695.84 mg;	Wartość energetyczna: 2615.28 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 12.00 g; WW: 34.73 g; Por.: 15.49 %; 57.64 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3418.17 mg;	Wartość energetyczna: 2650.46 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 51.71 g; Sól: 15.28 g; WW: 30.70 g; Por.: 15.87 %; 54.07 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 3698.91 mg;	Wartość energetyczna: 2785.84 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 97.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 374.07 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 15.06 g; WW: 33.48 g; Por.: 15.90 %; 53.71 %; Ener. z T: 31.42 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3859.36 mg;	Wartość energetyczna: 2934.07 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 109.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 411.01 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 12.12 g; WW: 36.91 g; Por.: 12.03 %; 56.03 %; Ener. z T: 33.59 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3745.27 mg;

		q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetariańska
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) 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 kiel.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, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 60 g (MLE,) Pomidor b/skórki 60 g 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 kiel.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, GLU ŻYT.) 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 kiel.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, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 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,)	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, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (MLE,) 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 + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany + 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, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (MLE,) 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, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Leczo wegetariańskie 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (MLE,) 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 homo. naturalny 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,) Bulka pszenna długa krojona 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 homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Seler gotowany + 60 g (SEL,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek homo. naturalny 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 homo. naturalny 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 Pasta z fasoli z cebulką + 30 g Serek homo. naturalny 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: 2340.56 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 11.54 g; VVW: 29.85 Por.: 19.49 %; 55.42 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3575.54 mg;	Wartość energetyczna: 2386.26 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 10.86 g; VVW: 30.88 Por.: 19.92 %; 55.48 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3565.48 mg;	Wartość energetyczna: 2685.99 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; W tym cukry: 39.38 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 11.89 g; VVW: 29.75 Por.: 17.82 %; 50.68 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3913.80 mg;	Wartość energetyczna: 3012.21 kcal; Białko ogółem: 144.48 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 414.07 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 13.35 g; VVW: 39.02 Por.: 19.19 %; 54.99 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3916.77 mg;	Wartość energetyczna: 2296.16 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 356.15 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 9.46 g; VVW: 32.41 Por.: 13.63 %; 62.04 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3953.33 mg;

		q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetariańska
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Śliwka szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dymia 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dymia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dymia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczuka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczuka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczuka + 2 [Por] x 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 180 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z pieczonych warzyw + 30 g (<u>SEL,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, 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 Pasta z pieczonych warzyw + 30 g (<u>SEL,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 30 g (<u>SEL,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, 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 Pasta z pieczonych warzyw + 30 g (<u>SEL,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Słupki z warzyw () 70 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2366.72 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 10.61 g; WW: 29.48 Por.: 16.61 %; 56.28 %; Ener. z T: 29.36 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3826.42 mg;	Wartość energetyczna: 2441.10 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 11.46 g; WW: 29.78 Por.: 17.19 %; 53.53 %; Ener. z T: 30.33 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3721.30 mg;	Wartość energetyczna: 2559.54 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 11.85 g; WW: 29.48 Por.: 17.04 %; 53.48 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4321.77 mg;	Wartość energetyczna: 2799.52 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 12.78 g; WW: 33.17 Por.: 18.16 %; 52.81 %; Ener. z T: 30.42 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4389.75 mg;	Wartość energetyczna: 2268.46 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 11.13 g; WW: 29.34 Por.: 14.17 %; 58.64 %; Ener. z T: 29.89 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3748.11 mg;

		q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetariańska
2025-11-15 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryz na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryz na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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 drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryz na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy + 30 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryz na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twarożek z koperkiem 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 Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 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 (<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 Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE,</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 Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE,</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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u>)		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2771.13 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 15.34 g; WW: 34.05 g; Por.: 17.02 %; : 54.33 %; Ener. z T: 31.33 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4036.25 mg;	Wartość energetyczna: 2811.07 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 97.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 14.00 g; WW: 34.11 g; Por.: 18.52 %; : 52.54 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3757.11 mg;	Wartość energetyczna: 2618.60 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 103.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 13.59 g; WW: 27.17 g; Por.: 19.10 %; : 47.90 %; Ener. z T: 35.56 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4066.41 mg;	Wartość energetyczna: 3015.85 kcal; Białko ogółem: 160.80 g; Tłuszcz: 117.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 14.91 g; WW: 31.21 g; Por.: 21.33 %; : 45.84 %; Ener. z T: 35.20 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4119.32 mg;	Wartość energetyczna: 2751.81 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 100.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 14.01 g; WW: 33.22 g; Por.: 15.75 %; : 53.56 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3751.15 mg;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-11-16 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Piersz 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>) 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 Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Salatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 100 g (<u>GLU JECZ.</u>)		
	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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 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>) 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 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>) 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 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>) 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2239.40 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 13.23 g; WW: 30.25 g; Por.: 14.91 %; : 61.15 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3096.76 mg;	Wartość energetyczna: 2209.44 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 13.98 g; WW: 30.80 g; Por.: 16.38 %; : 61.62 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3131.61 mg;	Wartość energetyczna: 2528.91 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 377.28 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 54.22 g; Sól: 13.10 g; WW: 32.40 g; Por.: 15.20 %; : 59.68 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 3581.69 mg;	Wartość energetyczna: 2575.54 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 381.82 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 16.04 g; WW: 34.20 g; Por.: 16.54 %; : 59.30 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3463.63 mg;	Wartość energetyczna: 2291.88 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 11.72 g; WW: 28.06 g; Por.: 12.16 %; : 55.92 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 3236.95 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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