

		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
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka 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, S02.</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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka 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, S02.</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>) 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 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, S02.</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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka 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, S02.</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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta z groszku zielonego + 60 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD	Pomarańcza 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 Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt 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>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta z fasoli z cebulką + 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 JĘCZ.</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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2753.44 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 107.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2580.02 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2746.65 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 100.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 54.96 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2939.60 kcal; Białko ogółem: 138.93 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 396.82 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2999.83 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 466.72 g; W tym cukry: 133.11 g; Błonnik pok.: 45.94 g; Sól: 10.17 g;	

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-12-30 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-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</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-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</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-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</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-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>)	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>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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 Brokuł gotowany + 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>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka po bretońsku wegetariańska + 300 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) 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-pszenno-żytni 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 mintaja gotowanego 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Hummus + 60 g (<u>SOJ,</u>) Ser wędzony 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		Wafle ryżowe 30 g Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2600.21 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 99.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 2599.29 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2857.35 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 111.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 14.85 g;	Wartość energetyczna: 3177.68 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 122.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 399.35 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 15.75 g;	Wartość energetyczna: 2881.26 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 101.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 393.87 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sól: 13.46 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
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE₁</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 niejedalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE₁</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 dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</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>MLE₁</u>) Platki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE₁</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 dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE₁</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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Sałatka a/la caprese dieta + 100 g (<u>MLE₁</u>)				
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE₁</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</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.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka 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.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka 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.</u>) Sałatka 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.</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.</u>) Sałatka 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.</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g Sałatka 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.</u>) Chrupki kukurydziane 25 g		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2808.40 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 100.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 15.04 g;	Wartość energetyczna: 2711.02 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2834.00 kcal; Białko ogółem: 133.14 g; Tłuszcz: 114.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 50.35 g; Sól: 15.56 g;	Wartość energetyczna: 3149.52 kcal; Białko ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 121.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 398.45 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 15.20 g;	Wartość energetyczna: 2706.60 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 374.28 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 12.71 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
2026-01-01 czwartek	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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) 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 OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) 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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) 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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser żółty 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			Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Kasza gryczana 180 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	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 Pierś 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>) Serek ziaisty 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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU 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 PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziaisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś 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>) Serek ziaisty 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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU 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 PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziaisty 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 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 fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 30 g Serek ziaisty 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: 2384.61 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2485.00 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2334.25 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 46.46 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2727.55 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 392.11 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2660.66 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 92.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 13.82 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
2026-01-02 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>) Pomarańcza 1 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>) Pomarańcza 1 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>) Pomarańcza 1 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>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szyńka 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 Szyńka 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>) Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</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>) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</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>) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 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>) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</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>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g 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>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g 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>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g 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>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanika naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2503.39 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2470.86 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 376.99 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2687.07 kcal; Białko ogółem: 125.14 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 51.51 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 3029.13 kcal; Białko ogółem: 140.44 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 424.53 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 2635.88 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 402.32 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 11.23 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	
2026-01-03 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 Sałatka 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 60 g 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>) Pasztet z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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			
	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 2 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>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g 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>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g 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>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g 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			Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 30 g 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>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10 g	
	Wartość energetyczna: 2615.49 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 16.41 g;	Wartość energetyczna: 2283.54 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2500.81 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 31.49 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2674.15 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 16.21 g;	Wartość energetyczna: 2438.66 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 46.46 g; Sól: 13.57 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
2026-01-04 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Hummus + 100 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki + 100 g		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kalańior 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>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kalańior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kalańior 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 + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 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 Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 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 jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2169.69 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2231.25 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2552.26 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 365.49 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 55.91 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2455.63 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 13.50 g;	Wartość energetyczna: 2806.54 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 121.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 11.33 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,