

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogator esztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska	
2026-02-02 poniedziałek	niadanie	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (MLE, GLUJ CZ.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (SOJ.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (MLE, GLUJ CZ.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (SOJ.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Cukinia gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki j czmienne 20 g (GLU J CZ.) Chleb razowy ytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (SOJ.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (MLE, GLUJ CZ.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60 g (SOJ.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (MLE, GLUJ CZ.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego + 30 g Ser mozzarella 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II			Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Pra one jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pra one jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pra one jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus + 60 g (SOJ.) Ser ołty 30 g (MLE.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Bułka ma lana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) D em 25 g 1 szt		Wafle ry owe 30 g Hummus + 30 g (SOJ.)	Bułka ma lana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) D em 25 g 1 szt	
		Warto energetyczna: 2594.43 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 89.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; W glowodany ogółem: 355.31 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 11.17 g;	Warto energetyczna: 2641.69 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; W glowodany ogółem: 360.98 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 11.16 g;	Warto energetyczna: 2485.49 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; W glowodany ogółem: 308.10 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 47.21 g; Sól: 11.71 g;	Warto energetyczna: 2752.85 kcal; Białko ogółem: 135.93 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W glowodany ogółem: 353.25 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 13.57 g;	Warto energetyczna: 2580.77 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W glowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogator eszkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska	
2026-02-03 wtorek	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : 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- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</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>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : 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 ytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : 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- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : 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- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek pomidorowy + 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		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki ytnie 20 g (<u>GLU YT</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli domowe 20 g (<u>GLU OW</u>)		
	Obiad	Barszcz ukrai ski z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ</u>) Pol dwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pol dwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukrai ski z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Pol dwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukrai ski z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pol dwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukrai ski 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 j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budy o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Bułka 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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25 g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli domowe 20 g (<u>GLU OW</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ</u>)	Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli domowe 20 g (<u>GLU OW</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogator eszkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska
6-02-03 wtorek	Warto energetyczna: 2243.67 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W glowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 15.26 g;	Warto energetyczna: 2360.05 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W glowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 14.67 g;	Warto energetyczna: 2383.73 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; W glowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 35.09 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 15.48 g;	Warto energetyczna: 2521.47 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W glowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 16.62 g;	Warto energetyczna: 2380.84 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; W glowodany ogółem: 356.53 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 11.72 g;
niadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (GLU PSZ,) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynk dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ma lanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,) Platki kukurydziane 20 g Chleb razowy ytnio-pszeny 110 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (GLU PSZ,) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (GLU PSZ,) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser ótty 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	Muffin jajeczny z marchwi i szpinakiem + 76 g (JAJ, MLE,)				
2026-02-04.roda	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Ry na sypko (br zowy) 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Ry na sypko 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ry na sypko (br zowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g Ry na sypko 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Kokosowy dhal z zielon soczewic + 300 g (MLE, GOR,) Ry na sypko 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60 g (RYB, SEL,) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60 g (RYB, SEL,) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszeny 150 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60 g (RYB, SEL,) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60 g (RYB, SEL,) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Muffin jajeczny z marchwi i szpinakiem + 76 g (JAJ, MLE,) Twaro ek makowy + 30 g (MLE,) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kefir 2.0% tł150g 1 szt (MLE,) Wafle ry owe 30 g				
	Warto energetyczna: 2557.52 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; W glowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 13.45 g;	Warto energetyczna: 2572.68 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W glowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 13.53 g;	Warto energetyczna: 2601.34 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W glowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 48.76 g; Sól: 15.86 g;	Warto energetyczna: 2687.69 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W glowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 16.26 g;	Warto energetyczna: 2971.80 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 113.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; W glowodany ogółem: 405.32 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 13.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogator eszkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska
niadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaro ek ró any + 60 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaro ek ró any + 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 ytnie 20 g (GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaro ek + 60 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaro ek ró any + 60 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (SOJ, GOR) Twaro ek ró any + 60 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II			Ciasto dro d owe b/c 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Ciasto dro d owe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)
Obiad	Zupa pomidorowa z ry em + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ry em + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ry em + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ry em + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ry em + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy z serem óltym + 180 g (MLE) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa,szynka w dzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 60 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa,szynka w dzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 60 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa,szynka w dzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta warzywna + 60 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy pszenno- ytni 80 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa,szynka w dzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pasta warzywna + 60 g (SEL) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 30 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pasta warzywna + 60 g (SEL) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ) 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, mo e zawiera : ORZ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)
	Warto energetyczna: 2400.85 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; W glowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 11.91 g;	Warto energetyczna: 2401.13 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; W glowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 10.81 g;	Warto energetyczna: 2752.74 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; W glowodany ogółem: 340.45 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 12.26 g;	Warto energetyczna: 2985.25 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 95.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; W glowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 13.34 g;	Warto energetyczna: 2563.83 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 95.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; W glowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 11.38 g;

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogator eszkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska
niadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 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- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</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 wod dodan 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki j zmiennie 20 g (<u>GLU J CZ.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 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- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser ołty 30 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II			Płatki ytnie 20 g (<u>GLU YT.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Musli domowe 20 g (<u>GLU OW.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2026-02-06 pi tek Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Miruna sma ona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>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, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Leczo wegetaria skie 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, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Budy o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budy o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natk 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 ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Hummus + 30 g (<u>SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pasta z groszku zielonego + 30 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU YT, GLU J CZ.</u>)			
	Warto energetyczna: 2425.26 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; W glowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 11.40 g;	Warto energetyczna: 2442.91 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W glowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 11.55 g;	Warto energetyczna: 2520.52 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; W glowodany ogółem: 344.43 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 11.93 g;	Warto energetyczna: 2728.03 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; W glowodany ogółem: 387.65 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 12.37 g;	Warto energetyczna: 2416.14 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W glowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 11.47 g;

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanów/Bogator esztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska	
niadanie	Ry na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Paszтет z soczewicy + 60 g (JAJ,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ry na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella kulki 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Paszтет z soczewicy + 60 g (JAJ,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ry na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella kulki 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ry na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g (MLE,) Paszтет z soczewicy + 30 g (JAJ,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II			Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-02-07 sobota	Obiad	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, mo e zawiera : SOJ,) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos ziołowy + 80 g (MLE PSZ, MLE, SEL,) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydż b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, mo e zawiera : SOJ,) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL,) Grzanki ytnie + 10 g (GLU YT,) Podudzie z kurczaka pieczone papykowe + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydż b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, mo e zawiera : SOJ,) Podudzie z kurczaka pieczone papykowe + 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydż b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, mo e zawiera : SOJ,) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydż b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Kisiel o smaku wi niowym b/c 150 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2,) Porzeczkowy twaro ek + 60 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2,) Porzeczkowy twaro ek + 60 g (MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb ytni razowy 150 g (GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2,) Twaro ek + 60 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2,) Porzeczkowy twaro ek + 60 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z pieczonych buraków dieta + 30 g (MLE,) Porzeczkowy twaro ek + 60 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 1 szt (MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, MLE,) Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ,)	Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 1 szt (MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, MLE,) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, mo e zawiera : ORZ,)	Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 1 szt (MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, MLE,) Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ,)	Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 1 szt (MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, MLE,) Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ,)	
	Warto energetyczna: 2440.78 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W głowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 13.50 g;	Warto energetyczna: 2493.53 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W głowodany ogółem: 373.44 g; W tym cukry: 58.42 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 12.50 g;	Warto energetyczna: 2275.79 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; W głowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 12.56 g;	Warto energetyczna: 2553.76 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; W głowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 56.01 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 13.30 g;	Warto energetyczna: 2495.84 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; W głowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 13.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogator esztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska	
2026-02-08 niedziela	niedanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z ry em, szynk oraz pieczonymi burakami i marchewk (dieta) + 100 g (MLE.) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z ry em, szynk oraz pieczonymi burakami i marchewk (dieta) + 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki ytnie 20 g (GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus + 60 g (SOJ.) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z ry em, szynk oraz pieczonymi burakami i marchewk (dieta) + 100 g (MLE.) Pier delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser óty 60 g (MLE.) D em 25 g 1 szt Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
	II	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Krupnik j czmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU J CZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU YT, GLU OW, GLU J CZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik j czmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU J CZ.) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik j czmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU J CZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik j czmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU J CZ.) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik j czmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU J CZ.) Zapiekanka ziemniaczana z pieczark , papryk kolorow , ogórkiem konserwowym i kukurydz + 300 g (JAJ, MLE, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Cukinia gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (MLE.) Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30 g	
	Warto energetyczna: 2072.96 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; W glowodany ogółem: 318.09 g; W tym cukry: 47.81 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 12.83 g;	Warto energetyczna: 2113.04 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; W glowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 13.94 g;	Warto energetyczna: 2371.94 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; W glowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 46.73 g; Sól: 12.43 g;	Warto energetyczna: 2358.18 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; W glowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 15.73 g;	Warto energetyczna: 2322.45 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W glowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 12.21 g;	

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanów/Bogator esztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska	
2026-02-09 poniedziałek	niadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Paszтет wieprzowy z urawin + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</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 Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</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 Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli z cebulk + 30 g Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron widerki. 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa ołta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa ołta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron widerki. 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa ołta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron widerki. 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 180 g (<u>SOJ, MLE, SO2,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) 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- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) 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 ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) 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- ytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Ser ołty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ,</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, YT, GLU OW, GLU J CZ, mo e zawiera : ORZ, SEZ,</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ,</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ,</u>)		
	Warto energetyczna: 2467.02 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; W głowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 12.20 g;	Warto energetyczna: 2393.29 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W głowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 12.21 g;	Warto energetyczna: 2329.16 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; W głowodany ogółem: 322.52 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 51.54 g; Sól: 12.99 g;	Warto energetyczna: 2590.39 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; W głowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 13.91 g;	Warto energetyczna: 2635.09 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; W głowodany ogółem: 406.97 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 10.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogator eszkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska	
2026-02-10 wtorek	niadanie	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLUJ CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z tu czykiem i natk pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLUJ CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</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 wod dodan 30 g (<u>SOJ,</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki ytnie 20 g (<u>GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z tu czykiem i natk pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLUJ CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz z mintaja z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLUJ CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25 g 1 szt Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II			Twaro ek z cebulk 30 g (<u>MLE,</u>) Wafle ry owe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet wieprzowy mielony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 80 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 80 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 180 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 30 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mandarynka 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g		Mandarynka 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g		
	Warto energetyczna: 2567.11 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 103.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W glowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 13.24 g;	Warto energetyczna: 2547.63 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W glowodany ogółem: 345.62 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 11.77 g;	Warto energetyczna: 2673.81 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 104.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W glowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 12.67 g;	Warto energetyczna: 2904.46 kcal; Białko ogółem: 128.43 g; Tłuszcz: 109.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; W glowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 15.49 g;	Warto energetyczna: 2465.99 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; W glowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 12.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanów/Bogator esztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska
niadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,) Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLU J CZ,) Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,) Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60 g (MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa na mleku z/c 300 ml (MLE, GLU YT, GLU J CZ,) Rukola 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,) Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa na mleku b/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLU J CZ,) Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,) Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLU J CZ,) Rukola 20 g
	Z		Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Musli domowe 20 g (GLU OW,)	
2026-02-11 rodz Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU J CZ,) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE,) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU J CZ,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE,) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Kasza gryczana 180 g Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE,) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU J CZ,) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Racuchy z mozzarell + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sałata zielona 5 g JP Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml JP Pomidor 60 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) JP Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser óty 30 g (MLE,) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) JP Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30 g Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 1 szt (MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, MLE,)			
	Warto energetyczna: 2462.07 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W głowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 13.30 g;	Warto energetyczna: 2619.85 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W głowodany ogółem: 350.94 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 13.19 g;	Warto energetyczna: 2541.64 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W głowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 46.76 g; Sól: 14.26 g;	Warto energetyczna: 2706.91 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W głowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 13.57 g;	Warto energetyczna: 2956.93 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 122.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; W głowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 12.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogator esztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska	
2026-02-12 czwartek	niadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (<u>SOJ.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 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- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka + 60 g Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki ytnie 20 g (<u>GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (<u>SOJ.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 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- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (<u>SOJ.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 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- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II N			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraki gotowane + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos a'la bolo ski z zielon soczewic + 180 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier del. z kurnej półki pr. drob.z poł czonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier del. z kurnej półki pr. drob.z poł czonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier del. z kurnej półki pr. drob.z poł czonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier del. z kurnej półki pr. drob.z poł czonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Warto energetyczna: 2311.01 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; W glowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 13.08 g;	Warto energetyczna: 2338.72 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W glowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 12.84 g;	Warto energetyczna: 2293.27 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; W glowodany ogółem: 304.53 g; W tym cukry: 25.84 g; Błonnik pok.: 47.42 g; Sól: 14.28 g;	Warto energetyczna: 2625.34 kcal; Białko ogółem: 133.70 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W glowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 13.99 g;	Warto energetyczna: 2410.87 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; W glowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 11.03 g;	

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanów/Bogator eszkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska	
2026-02-13 pi tek	niadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE) D em 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE) D em 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser ołty 30 g (MLE) Twaro ek + 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser ołty 30 g (MLE) Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE) Ser ołty 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II			Muffin marchewkowy z pra onym jabłkiem o niskim IG + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		
	Obiad	Zupa ry owa + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ry owa + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z miruny + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ry owa + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ry owa + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ry owa + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budy o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	Budy o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE) Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (SOJ, GOR) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ) Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 1 szt (MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, MLE)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, mo e zawiera : ORZ) Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 1 szt (MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, MLE)	Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ) Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 1 szt (MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, MLE)		
	Warto energetyczna: 2374.41 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W głowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 12.72 g;	Warto energetyczna: 2389.87 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; W głowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 11.86 g;	Warto energetyczna: 2621.86 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 92.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; W głowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 51.27 g; Sól: 13.37 g;	Warto energetyczna: 2879.62 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 97.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; W głowodany ogółem: 390.27 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 14.45 g;	Warto energetyczna: 2461.34 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W głowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 12.12 g;	

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanów/Bogator eszkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska
niadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych + 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- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych + 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- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Bukiet warzyw gotowanych + 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- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser ołty 30 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II			Ciasto dro d owe b/c 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ciasto dro d owe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bigos + 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU YT.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL.) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (SOJ, SEL.) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kaszotto wegetaria skie z tofu i warzywami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU J CZ.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Kisiel o smaku wi niowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta twarogowa z pieczon papryk + 60 g (MLE, GOR, S02.) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta twarogowa z pieczon papryk + 60 g (MLE, GOR, S02.) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta twarogowa z pieczon papryk + 30 g (MLE, GOR, S02.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PZ	Mandarynka 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g		Mandarynka 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	
	Warto energetyczna: 2655.67 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 96.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W głowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 44.45 g; Sól: 15.94 g;	Warto energetyczna: 2349.93 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; W głowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 13.78 g;	Warto energetyczna: 2777.60 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; W głowodany ogółem: 383.02 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 53.24 g; Sól: 13.54 g;	Warto energetyczna: 2803.13 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; W głowodany ogółem: 414.22 g; W tym cukry: 50.42 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sól: 15.23 g;	Warto energetyczna: 2504.34 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W głowodany ogółem: 350.56 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 48.30 g; Sól: 12.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogator eszkkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska
niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) 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 j czmienne 20 g (<u>GLU J CZ.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser ołty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	N		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki ytnie 20 g (<u>GLU YT.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli domowe 20 g (<u>GLU OW.</u>)	
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski I skie + 4 szt. 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski I skie + 4 szt. 180 g (<u>JAJ.</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Naleniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, mo e zawiera :</u> <u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</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>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60 g (<u>SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 J CZ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU YT, GLU OW, GLU J CZ, mo e zawiera : ORZ, SEZ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ.</u>)
	Warto energetyczna: 2172.60 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; W glowodany ogółem: 284.86 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 10.69 g;	Warto energetyczna: 2377.08 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W glowodany ogółem: 307.86 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 11.57 g;	Warto energetyczna: 2618.64 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W glowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 50.23 g; Sól: 11.80 g;	Warto energetyczna: 2625.11 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; W glowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 12.09 g;	Warto energetyczna: 2335.87 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 97.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W glowodany ogółem: 282.57 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 12.33 g;

Oznaczenia wskaźników od .:

Warto energetyczna - Warto energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Wglowodany ogółem - Wglowodany 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 wglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,