

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.wv.głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.wv.gł.bogatobreszk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-05 poniedziałek	II II	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU J C</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU J C</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Cukinia gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki j czmienne 20g (<u>GLU, C</u>) Chlebarazowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU J C</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60g (<u>SOI</u>) Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU J C</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego + 30g Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	III	Gruszka 1szt 150g				
Obiad	Makaron 180g (<u>GLUPSZ</u>) Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Masa serowa do makaronu + 100g (<u>ME</u>) Pra one jablka + 80g Surówka z marchwi b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Masa serowa do makaronu + 100g (<u>ME</u>) Pra one jablka + 80g Makaron 180g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z marchwi b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100g Sos koperkowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Makaron pełnoziarnisty 180g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z marchwi b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100g Sos koperkowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Makaron 180g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z marchwi b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Masa serowa do makaronu + 100g (<u>ME</u>) Makaron 180g (<u>GLUPSZ</u>) Pra one jablka + 80g Surówka z marchwi b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodatwody wosł.niejad 30g Paszlet wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ, JAI, SOI, ME, SEL</u>) Słupki papryki czerwonej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodatwody wosł.niejad 30g Paszlet wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ, JAI, SOI, ME, SEL</u>) Pomidor b/škorki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chlebarazowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodatwody wosł.niejad 30g Paszlet wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ, JAI, SOI, ME, SEL</u>) Słupki papryki czerwonej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodatwody wosł.niejad 30g Paszlet wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ, JAI, SOI, ME, SEL</u>) Słupki papryki czerwonej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus + 60g (<u>SOI</u>) Ser dty 30g (<u>ME</u>) Słupki papryki czerwonej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	
PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>ME</u>) Chrupki kukurydziane 25g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>) Chrupki kukurydziane 25g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>ME</u>) Chrupki kukurydziane 25g		
	Warto energetyczna: 2688,18kcal; Bialko ogdem 123,98g; Tłuszcz: 91,94g; Kw.tł.nasy.: 25,54g; W.głowodany ogdem 355,33g; W.tym cukry: 76,53g; Błonnik pok.: 36,49g; Sól: 11,33g	Warto energetyczna: 2735,44kcal; Bialko ogdem 127,11g; Tłuszcz: 91,44g; Kw.tł.nasy.: 25,43g; W.głowodany ogdem 361,00g; W.tym cukry: 74,62g; Błonnik pok.: 27,95g; Sól: 11,33g	Warto energetyczna: 2585,44kcal; Bialko ogdem 135,70g; Tłuszcz: 95,08g; Kw.tł.nasy.: 21,40g; W.głowodany ogdem 314,70g; W.tym cukry: 47,73g; Błonnik pok.: 48,32g; Sól: 11,59g	Warto energetyczna: 2933,80kcal; Bialko ogdem 152,19g; Tłuszcz: 99,86g; Kw.tł.nasy.: 28,15g; W.głowodany ogdem 375,31g; W.tym cukry: 96,44g; Błonnik pok.: 40,19g; Sól: 13,56g	Warto energetyczna: 2674,52kcal; Bialko ogdem 114,15g; Tłuszcz: 90,50g; Kw.tł.nasy.: 25,48g; W.głowodany ogdem 365,22g; W.tym cukry: 77,41g; Błonnik pok.: 39,48g; Sól: 9,97g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.w gł.bogatobresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-06 wtorek	nielanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 30g (<u>MD e zaniera : GLUSZ, JAI, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAI</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAI</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 30g (<u>MD e zaniera : GLUSZ, JAI, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Marchew talarki gotowane + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Plaiki owsiane 20g (<u>GLUOM</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAI</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 30g (<u>MD e zaniera : GLUSZ, JAI, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 30g (<u>MD e zaniera : GLUSZ, JAI, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAI</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek pomidorowy + 30g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAI</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Plaiki ytnie 20g (<u>GLU YI</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Musi domowe 20g (<u>GLUOM</u>)	
	Obiad	Barszcz ukrai ski z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Pol dwiczki z kurczaka na parze + 100g Sos pomidorowy + 80g Kasza j czmienna/sypko 180g (<u>GLUJ CZ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jablka + 120g (<u>ME</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Pol dwiczki z kurczaka na parze + 100g Sos pomidorowy + 80g Kasza j czmienna/sypko 180g (<u>GLUJ CZ</u>) Brokuł gotowany + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Barszcz ukrai ski z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Pol dwiczki z kurczaka na parze + 100g Sos pomidorowy + 80g Kasza gryczana 180g Surówka z rzodkwi białej i jablka + 120g (<u>ME</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Barszcz ukrai ski z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Pol dwiczki z kurczaka na parze + 100g Sos pomidorowy + 80g Kasza j czmienna/sypko 180g (<u>GLUJ CZ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jablka + 120g (<u>ME</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Barszcz ukrai ski z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Burger z soczewicy pieczonej + 100g (<u>GLUSZ, ME</u>) Sos pomidorowy + 80g Kasza j czmienna/sypko 180g (<u>GLUJ CZ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jablka + 120g (<u>ME</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Salatka z makaronem pelnozianistym z fet i warzywami + 150g (<u>GLUSZ, ME</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony woslonce niejadalnej 30g Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony woslonce niejadalnej 30g Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chlebrazowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony woslonce niejadalnej 30g Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony woslonce niejadalnej 30g Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25g 1 szt Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Musi domowe 20g (<u>GLUOM</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Krakersy 30g (<u>GLUSZ, JAI, GLUJ CZ</u>)	Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (<u>GLUSZ, SOI, ME, SEL, MD e zaniera : JAI, GOR, SOI</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (<u>GLUSZ, SOI, ME, SEL, MD e zaniera : JAI, GOR, SOI</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>) Musi domowe 20g (<u>GLUOM</u>)	
	Warto energetyczna: 2246,63kcal; Bialko ogolem 110,13g; Tluszcz: 64,12g; Kw tł. nasy.: 21,32g; W głowodany ogolem 320,60g; W tym cukry: 45,56g; Bionnik pok.: 35,51g; Sól: 15,26g	Warto energetyczna: 2360,55kcal; Bialko ogolem 114,54g; Tluszcz: 69,12g; Kw tł. nasy.: 21,36g; W głowodany ogolem 330,05g; W tym cukry: 43,19g; Bionnik pok.: 28,22g; Sól: 14,67g	Warto energetyczna: 2601,76kcal; Bialko ogolem 128,07g; Tluszcz: 92,92g; Kw tł. nasy.: 24,79g; W głowodany ogolem 336,00g; W tym cukry: 34,47g; Bionnik pok.: 49,47g; Sól: 17,55g	Warto energetyczna: 2739,50kcal; Bialko ogolem 128,75g; Tluszcz: 92,38g; Kw tł. nasy.: 28,32g; W głowodany ogolem 364,00g; W tym cukry: 48,39g; Bionnik pok.: 39,36g; Sól: 18,69g	Warto energetyczna: 2383,80kcal; Bialko ogolem 86,54g; Tluszcz: 73,89g; Kw tł. nasy.: 24,02g; W głowodany ogolem 359,96g; W tym cukry: 63,78g; Bionnik pok.: 39,32g; Sól: 11,72g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.wv głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.wv gl.bogatobresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-07 rodz	nielanie	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVB</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakami warzywami + 100g (<u>GLUPSZ</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzonyz dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVB</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka makaronowa z warzywami i szynk dieta + 100g (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzonyz dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Pomidor b/skorki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Ma lanka naturalna Q,33 1 szt (<u>ME</u>) Platki kukurydziane 20g Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakami warzywami + 100g (<u>GLUPSZ</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzonyz dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVB</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakami warzywami + 100g (<u>GLUPSZ</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzonyz dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVB</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser dty 30g (<u>ME</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100g (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
		Muffin jajeczny z marchwi i szpinakiem + 76g (<u>JAI, ME</u>)				
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Ry na sypko (br zowy) 180g Gulasz wieprzowy (dieta) + 180g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Ry na sypko 180g Gulasz wieprzowy (dieta) + 180g Szpinak gotowany z olejem + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180g Ry na sypko (br zowy) 180g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180g Ry na sypko 180g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Kokosowy dhal z zielon soczewic + 300g (<u>ME, GOR</u>) Ry na sypko 180g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	
	Sok pomidorowy, kubek Q,2 1 szt					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60g (<u>RVB, SEL</u>) Buraki gotowane slupki + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60g (<u>RVB, SEL</u>) Buraki gotowane slupki + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60g (<u>RVB, SEL</u>) Buraki gotowane slupki + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60g (<u>RVB, SEL</u>) Buraki gotowane slupki + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Muffin jajeczny z marchwi i szpinakiem + 76g (<u>JAI, ME</u>) Twaro ek makowy + 30g (<u>ME</u>) Buraki gotowane slupki + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	
	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Wafle ry owe 30g					
PN	Warto energetyczna: 2557.52kcal; Bialko ogolem: 105.09g; Tluszcz: 89.68g; Kw tł. nasy.: 19.95g; W głowodany ogolem: 343.14g; W tym cukry: 44.95g; Bionnik pok.: 40.49g; Sól: 13.45g	Warto energetyczna: 2572.68kcal; Bialko ogolem: 107.57g; Tluszcz: 84.32g; Kw tł. nasy.: 19.11g; W głowodany ogolem: 354.69g; W tym cukry: 41.08g; Bionnik pok.: 27.78g; Sól: 13.53g	Warto energetyczna: 2601.34kcal; Bialko ogolem: 111.21g; Tluszcz: 93.05g; Kw tł. nasy.: 20.51g; W głowodany ogolem: 342.59g; W tym cukry: 51.06g; Bionnik pok.: 48.76g; Sól: 15.86g	Warto energetyczna: 2687.69kcal; Bialko ogolem: 112.68g; Tluszcz: 95.06g; Kw tł. nasy.: 21.22g; W głowodany ogolem: 357.77g; W tym cukry: 47.10g; Bionnik pok.: 37.88g; Sól: 16.26g	Warto energetyczna: 2971.80kcal; Bialko ogolem: 98.55g; Tluszcz: 113.59g; Kw tł. nasy.: 34.38g; W głowodany ogolem: 405.32g; W tym cukry: 50.53g; Bionnik pok.: 44.71g; Sól: 13.28g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.latwo.przysw.w głowodanówZ ogr.latwo.przysw.w gł.bogatresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-09 czwartek	niadanie	Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ, ME, GLU, YI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarzowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody.wosl.niejad 30g Twaro ek.ró any + 60g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ, ME, GLU, YI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody.wosl.niejad 30g Twaro ek.ró any + 60g (<u>ME</u>) Pomidor b/śorki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki ytnie 20g (<u>GLU, YI</u>) Chlebarzowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody.wosl.niejad 30g Twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ, ME, GLU, YI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarzowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody.wosl.niejad 30g Twaro ek.ró any + 60g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ, ME, GLU, YI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarzowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Twaro ek.ró any + 60g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II			Ciasto dro d owe b/c 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ</u>)	Ciasto dro d owe 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, SOJ</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ry em + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Udziec z kurczaka wolno gotowany wglazurze miodowej + 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa pomidorowa z ry em + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany wglazurze miodowej + 100g Ziemniaki gotowane 180g Kalafior gotowany + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa pomidorowa z ry em + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zidlami + 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa pomidorowa z ry em + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany wglazurze miodowej + 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa pomidorowa z ry em + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Nakaron 180g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy z serem dłym + 180g (<u>ME</u>) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarzowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 30g Serek twarogowy homogenizowany + 60g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Pomidor 60g	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 30g Serek twarogowy homogenizowany + 60g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Seler gotowany + 60g (<u>SEL</u>)	Chlebarzowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 30g Serek twarogowy homogenizowany + 60g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Pomidor 60g	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarzowy pszenno- ytni 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 30g Serek twarogowy homogenizowany + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebarzowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 30g (<u>ME</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	PN	Biskopki 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, GLU, CZ</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, ME, SEL, md e zantera : ORZ</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Biskopki 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, GLU, CZ</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Warto energetyczna: 2359.12kcal; Białko ogółem 109.82g; Tłuszcz: 74.80g; Kw. tł. nasy.: 22.52g; W. głowodany ogółem 319.77g; W tym cukry: 58.73g; Błonnik pok.: 26.78g; Sól: 11.42g	Warto energetyczna: 2366.10kcal; Białko ogółem 115.76g; Tłuszcz: 67.48g; Kw. tł. nasy.: 22.00g; W. głowodany ogółem 330.62g; W tym cukry: 57.85g; Błonnik pok.: 22.76g; Sól: 10.68g	Warto energetyczna: 2711.00kcal; Białko ogółem 115.46g; Tłuszcz: 79.95g; Kw. tł. nasy.: 20.08g; W. głowodany ogółem 336.79g; W tym cukry: 41.77g; Błonnik pok.: 44.06g; Sól: 11.78g	Warto energetyczna: 2943.52kcal; Białko ogółem 130.12g; Tłuszcz: 92.23g; Kw. tł. nasy.: 27.62g; W. głowodany ogółem 406.97g; W tym cukry: 80.90g; Błonnik pok.: 25.45g; Sól: 12.86g	Warto energetyczna: 2522.10kcal; Białko ogółem 92.70g; Tłuszcz: 92.51g; Kw. tł. nasy.: 29.47g; W. głowodany ogółem 338.00g; W tym cukry: 60.04g; Błonnik pok.: 28.24g; Sól: 10.90g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatobiałk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-09 piątek	nielanie	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60g (<u>ME</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g (<u>SOJ</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>ME</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki j czarne 20g (<u>GLU CZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60g (<u>ME</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g (<u>SOJ</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g (<u>SOJ</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser dty 30g (<u>ME</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>ME</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
		II		Płatki ytnie 20g (<u>GLU YT</u>) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Musi domowe 20g (<u>GLU OMI</u>) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400g (<u>GLU PSZ SOJ ME SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Miruna sma ona 100g + 100g (<u>GLUPSZ JAJ RYB</u>) Surówka z czerwonej kapusty z dejemb/c + 120g (<u>ME SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400g (<u>GLU PSZ SOJ ME SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Miruna na parze 100g + 100g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLUPSZ ME</u>) Warzywa po grecku + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400g (<u>GLUPSZ SOJ ME SEL</u>) Miruna na parze 100g + 100g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 80g (<u>GLUPSZ ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z czerwonej kapusty z dejemb/c + 120g (<u>ME SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml		Zupa brokułowa z makaronem + 400g (<u>GLU PSZ SOJ ME SEL</u>) Leczo wegetaria skie z tofu + 180g (<u>GLUPSZ SOJ ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z czerwonej kapusty z dejemb/c + 120g (<u>ME SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	
	PD		Budy o smaku waniliowym b/c 150ml (<u>ME</u>)	Budy o smaku waniliowym z/c 150ml (<u>ME</u>)		
Kolecja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Mód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60g (<u>JAJ ME</u>) Słupki papryki czerwonej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Mód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60g (<u>JAJ ME</u>) Pomidor b/śkórki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60g (<u>JAJ ME</u>) Hummus + 30g (<u>SOJ</u>) Słupki papryki czerwonej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60g (<u>JAJ ME</u>) Mód (25g) 1 szt Słupki papryki czerwonej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Mód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60g (<u>JAJ ME</u>) Słupki papryki czerwonej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	
	PN	Pasta z groszku zielonego + 70g Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 30g (<u>GLUPSZ GLU YT GLU J CZ</u>)				
	Warto energetyczna: 2506.04 kcal; Białko ogółem: 101.34g; Tłuszcz: 79.96g; Kw tł. nasy.: 17.94g; W głowodany ogółem: 358.99g; W tym cukry: 50.18g; Błonnik pok.: 38.97g; Sól: 11.71g	Warto energetyczna: 2523.70 kcal; Białko ogółem: 108.79g; Tłuszcz: 79.61g; Kw tł. nasy.: 23.25g; W głowodany ogółem: 349.36g; W tym cukry: 48.72g; Błonnik pok.: 28.88g; Sól: 11.86g	Warto energetyczna: 2601.31 kcal; Białko ogółem: 114.99g; Tłuszcz: 88.88g; Kw tł. nasy.: 24.17g; W głowodany ogółem: 351.20g; W tym cukry: 51.32g; Błonnik pok.: 48.74g; Sól: 12.24g	Warto energetyczna: 2808.81 kcal; Białko ogółem: 118.32g; Tłuszcz: 89.22g; Kw tł. nasy.: 25.42g; W głowodany ogółem: 394.42g; W tym cukry: 71.15g; Błonnik pok.: 39.15g; Sól: 12.68g	Warto energetyczna: 2496.92 kcal; Białko ogółem: 86.38g; Tłuszcz: 86.86g; Kw tł. nasy.: 24.63g; W głowodany ogółem: 359.25g; W tym cukry: 54.48g; Błonnik pok.: 39.91g; Sól: 11.78g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.w gł.bogatobiałk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-10 sobota	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Paszlet z soczewicy + 60g (<u>JAI</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Ry na mleku 400ml (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Ser mozzarella kulki 60g (<u>ME</u>) Jabłko pieczone 1szt 1szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Ry na mleku 400ml (<u>ME</u>)	Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki owsiane 20g (<u>GLU OVI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Paszlet z soczewicy + 60g (<u>JAI</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Ser mozzarella kulki 60g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Ry na mleku 400ml (<u>ME</u>)	Ry na mleku 400ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Ser mozzarella kulki 60g (<u>ME</u>) Paszlet z soczewicy + 30g (<u>JAI</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	N			Jabłko 1 szt 1 szt		
	II					
	Obiad	Zupa krem z dyni + 400g (<u>SOI</u> , <u>SEL</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAI</u> , <u>ME</u> <u>ito ezawiera</u> : <u>SOI</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAI</u> , <u>ME</u>) Sos brokułowy- dieta + 80g (<u>ME</u>) Surówka z białej kapusty z koperkami kukurydź b/c + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa krem z dyni + 400g (<u>SOI</u> , <u>SEL</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAI</u> , <u>ME</u> <u>ito ezawiera</u> : <u>SOI</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAI</u> , <u>ME</u>) Sos brokułowy- dieta + 80g (<u>ME</u>) Marchew gotowana + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa krem z dyni + 400g (<u>SOI</u> , <u>SEL</u>) Grzanki ytnie + 10g (<u>GLU YI</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty z koperkami kukurydź b/c + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa krem z dyni + 400g (<u>SOI</u> , <u>SEL</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAI</u> , <u>ME</u> <u>ito ezawiera</u> : <u>SOI</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty z koperkami kukurydź b/c + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa krem z dyni + 400g (<u>SOI</u> , <u>SEL</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAI</u> , <u>ME</u> <u>ito ezawiera</u> : <u>SOI</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAI</u> , <u>ME</u>) Sos brokułowy- dieta + 80g (<u>ME</u>) Surówka z białej kapusty z koperkami kukurydź b/c + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku wi niowym b/c 150ml	Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOI</u> , <u>ME</u> , <u>SEL</u> , <u>ito ezawiera</u> : <u>JAI</u> , <u>GOR</u> , <u>SOZ</u>) Porzeczkowy twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bułka pszenna długa krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOI</u> , <u>ME</u> , <u>SEL</u> , <u>ito ezawiera</u> : <u>JAI</u> , <u>GOR</u> , <u>SOZ</u>) Porzeczkowy twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Pomidor b/śkórki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb ytni razowy 150g (<u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOI</u> , <u>ME</u> , <u>SEL</u> , <u>ito ezawiera</u> : <u>JAI</u> , <u>GOR</u> , <u>SOZ</u>) Twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOI</u> , <u>ME</u> , <u>SEL</u> , <u>ito ezawiera</u> : <u>JAI</u> , <u>GOR</u> , <u>SOZ</u>) Porzeczkowy twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z pieczonych buraków dieta + 30g (<u>ME</u>) Porzeczkowy twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml
PN	Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>ME</u>) Krakersy 30g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAI</u> , <u>GLU J CZ</u>)		Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>ME</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>ME</u> , <u>SEZ</u> , <u>ito ezawiera</u> : <u>ORZ</u>)	Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>ME</u>) Krakersy 30g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAI</u> , <u>GLU J CZ</u>)		
	Warto energetyczna: 2627.80kcal; Białko ogółem: 106.99g; Tłuszcz: 86.39g; Kw. tł. nasy.: 21.33g; W głowodany ogółem: 372.00g; W tym cukry: 50.79g; Błonnik pok.: 37.16g; Sól: 15.25g	Warto energetyczna: 2680.54kcal; Białko ogółem: 112.67g; Tłuszcz: 86.74g; Kw. tł. nasy.: 27.83g; W głowodany ogółem: 377.39g; W tym cukry: 64.37g; Błonnik pok.: 29.86g; Sól: 14.25g	Warto energetyczna: 2523.39kcal; Białko ogółem: 119.28g; Tłuszcz: 95.96g; Kw. tł. nasy.: 21.68g; W głowodany ogółem: 310.13g; W tym cukry: 61.87g; Błonnik pok.: 42.72g; Sól: 13.26g	Warto energetyczna: 2732.36kcal; Białko ogółem: 130.29g; Tłuszcz: 104.44g; Kw. tł. nasy.: 31.20g; W głowodany ogółem: 334.83g; W tym cukry: 62.61g; Błonnik pok.: 35.66g; Sól: 15.07g	Warto energetyczna: 2682.86kcal; Białko ogółem: 108.59g; Tłuszcz: 93.76g; Kw. tł. nasy.: 28.83g; W głowodany ogółem: 368.98g; W tym cukry: 53.09g; Błonnik pok.: 36.56g; Sól: 14.96g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatobresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-11 niedziela	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kunej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka,parzona woslonce niejadalnej. 30g (<u>MD e.zawiera :</u> <u>GLUPSZ JAI SOI ME SEL GOR</u>) Salatka z ry em szynk oraz pieczonymi burakami i marchewk (dieta) + 100g (<u>ME</u>) Pomidor bśkorki 60g Salata zielona 5g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kunej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka,parzona woslonce niejadalnej. 30g (<u>MD e.zawiera :</u> <u>GLUPSZ JAI SOI ME SEL GOR</u>) Salatka z ry em szynk oraz pieczonymi burakami i marchewk (dieta) + 100g (<u>ME</u>) Pomidor bśkorki 60g Salata zielona 5g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki ytnie 20g (<u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kunej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka,parzona woslonce niejadalnej. 30g (<u>MD e.zawiera :</u> <u>GLUPSZ JAI SOI ME SEL GOR</u>) Hummus + 60g (<u>SOI</u>) Słupki papryki kolorowej + 60g Salata zielona 5g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka z ry em szynk oraz pieczonymi burakami i marchewk (dieta) + 100g (<u>ME</u>) Pier delikatna z kunej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka,parzona woslonce niejadalnej. 60g (<u>MD e.zawiera :</u> <u>GLUPSZ JAI SOI ME SEL GOR</u>) Słupki papryki kolorowej + 60g Salata zielona 5g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser dty 60g (<u>ME</u>) D em 25g 1 szt Słupki papryki kolorowej + 60g Salata zielona 5g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u>)
	II			Ogórek wie y słupki + 100g		
	Obiad	Krupnik j czmienny+ 400g (<u>SOI SEL GLU</u> <u>J CZ</u>) Kolej z kurczaka nadziewany serem + 100g (<u>GLUPSZ JAI ME GLU YI GLUCI GLU</u> <u>J CZ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z rzepy, marchwi, jablka, seler a i papryki + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Krupnik j czmienny+ 400g (<u>SOI SEL GLU</u> <u>J CZ</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 Porj x 60g (<u>GLUPSZ JAI SEL</u>) Sos koperkowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw gotowanych + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Krupnik j czmienny+ 400g (<u>SOI SEL GLU J CZ</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 Porj x 60g (<u>GLUPSZ JAI SEL</u>) Sos koperkowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z rzepy, marchwi, jablka, seler a i papryki + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Krupnik j czmienny+ 400g (<u>SOI SEL GLU J CZ</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczark , papryk kolorow , ogorkiem konserowym i kukurydzc + 300g (<u>JAI ME GOR</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jablka, seler a i papryki + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	
	PD			Sok owocowo-warzywny Q2L kubek 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOI</u>) Pasta z kurczaka i warzyw+ 60g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOI</u>) Pasta z kurczaka i warzyw+ 60g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOI</u>) Pasta z kurczaka i warzyw+ 60g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (<u>SOI</u>) Pasta z kurczaka i warzyw+ 60g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek twarogowy homogenizowany + 30g (<u>ME</u>) Węge pasztet warzywno-soczewicowy + 60g (<u>GLUPSZ JAI SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
PV	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30g	Jabłko pieczone 1szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30g	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30g	
	Warto energetyczna: 2139,13kcal; Bialko ogdem: 81,33g; Tluszcz: 65,43g; Kw tł. nasy.: 15,76g; W głowodany ogdem: 322,95g; W tym cukry: 52,14g; Błonnik pok.: 37,07g; Sól: 13,18g	Warto energetyczna: 2113,04kcal; Bialko ogdem: 88,42g; Tluszcz: 57,93g; Kw tł. nasy.: 14,26g; W głowodany ogdem: 321,48g; W tym cukry: 47,74g; Błonnik pok.: 28,77g; Sól: 13,94g	Warto energetyczna: 2306,21 kcal; Bialko ogdem: 91,50g; Tluszcz: 71,33g; Kw tł. nasy.: 17,49g; W głowodany ogdem: 343,48g; W tym cukry: 71,70g; Błonnik pok.: 47,16g; Sól: 13,12g	Warto energetyczna: 2349,33kcal; Bialko ogdem: 101,69g; Tluszcz: 68,95g; Kw tł. nasy.: 17,70g; W głowodany ogdem: 345,06g; W tym cukry: 80,43g; Błonnik pok.: 33,04g; Sól: 15,94g	Warto energetyczna: 2388,62kcal; Bialko ogdem: 80,62g; Tluszcz: 98,35g; Kw tł. nasy.: 25,46g; W głowodany ogdem: 313,38g; W tym cukry: 62,18g; Błonnik pok.: 37,81g; Sól: 12,55g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

		q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.w gł.bogatobiałk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska
2026-01-12 poniedziałek	nielanie	Kasza jaglana na mleku 400ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30g Pasztet wieprzowy z urawin + 60g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ, SOI, ME</u>) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza jaglana na mleku 400ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30g Twaro ek z natk pietruszki + 60g (<u>ME</u>) Marchew mini gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Miarka naturalna Q,33 1 szt (<u>ME</u>) Platki kukurydziane 20g Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30g Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza jaglana na mleku 400ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30g Twaro ek z natk pietruszki + 60g (<u>ME</u>) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza jaglana na mleku 400ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pastaz fasoli z cebulka + 30g Twaro ek z natk pietruszki + 60g (<u>ME</u>) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II			Kefir 20% 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Banan 1szt 1 szt	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>ME, SEL</u>) Makaron waderki. 180g (<u>GLUPSZ</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa dła + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>ME, SEL</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180g (<u>GLUPSZ</u>) Fasolka szparagowa dła + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>ME, SEL</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron waderki. 180g (<u>GLUPSZ</u>) Fasolka szparagowa dła + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>ME, SEL</u>) Makaron waderki. 180g (<u>GLUPSZ</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 180g (<u>SOI, ME, SOI</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>ME</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	
	PD			Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120g	Kefir 20% 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bułka pszenna długa krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Pomidor b/śkórki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 60g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Ser dty 40g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>ME</u>) Biszkopty 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, GLU, CZ</u>)		Jogurt naturalny 2,5% 150g 1 szt (<u>ME</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, ME, GLU, YI, GLU, OMI, GLU, CZ, mo ezawera: ORZ, SEZ</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>ME</u>) Biszkopty 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, GLU, CZ</u>)	
	Warto energetyczna: 2467,02kcal; Białko ogółem 108,87g; Tłuszcz: 82,05g; Kw. tł. nasy.: 24,68g; W. głowodany ogółem 351,27g; W tym cukry: 70,18g; Błonnik pok.: 36,30g; Sól: 12,20g	Warto energetyczna: 2393,29kcal; Białko ogółem 108,25g; Tłuszcz: 69,50g; Kw. tł. nasy.: 20,88g; W. głowodany ogółem 357,17g; W tym cukry: 71,45g; Błonnik pok.: 27,48g; Sól: 12,21g	Warto energetyczna: 2393,56kcal; Białko ogółem 109,00g; Tłuszcz: 78,22g; Kw. tł. nasy.: 21,10g; W. głowodany ogółem 329,02g; W tym cukry: 52,15g; Błonnik pok.: 51,54g; Sól: 13,11g	Warto energetyczna: 2683,83kcal; Białko ogółem 120,20g; Tłuszcz: 74,28g; Kw. tł. nasy.: 21,52g; W. głowodany ogółem 412,08g; W tym cukry: 109,58g; Błonnik pok.: 37,24g; Sól: 13,20g	Warto energetyczna: 2516,09kcal; Białko ogółem 96,80g; Tłuszcz: 81,71g; Kw. tł. nasy.: 28,70g; W. głowodany ogółem 378,12g; W tym cukry: 88,83g; Błonnik pok.: 39,36g; Sól: 10,64g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.w gł.bogatobreszk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-13 wtorek	nielanie	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU J C</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g (<u>SOI</u>) Pasta z tu czykiem i natk pietruszki + 60g (<u>GLUSZ RYB ME</u>) Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU J C</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g (<u>SOI</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 60g (<u>RYB SOI SEL</u>) Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki ytnie 20g (<u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g (<u>SOI</u>) Pasta z tu czykiem i natk pietruszki + 60g (<u>GLUSZ RYB ME</u>) Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU J C</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 80g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz z mintaja z warzywami + 60g (<u>RYB SOI SEL</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 60g (<u>SOI</u>) Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU J C</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25 g 1 szt Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i slonecznikiem + 60g Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>ME</u>)		
	Obiad	Zupa krem z pomidorów+ 400g (<u>SOI SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUSZ JAI ME to ezawiera : SOI</u>) Kolej wieprzowy mielony + 120g (<u>GLUSZ JAI</u>) Surówka z bialej kapusty z koperkiem + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa krem z pomidorów+ 400g (<u>SOI SEL</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUSZ JAI ME to ezawiera : SOI</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60g (<u>GLUSZ JAI</u>) Sos własny dieta + 80g (<u>SOI</u>) Brokul gotowany + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa krem z pomidorów+ 400g (<u>SOI SEL</u>) Grzanki ytnie + 10g (<u>GLU YI</u>) Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60g (<u>GLUSZ JAI</u>) Sos własny dieta + 80g (<u>SOI</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z bialej kapusty z koperkiem + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa krem z pomidorów+ 400g (<u>SOI SEL</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUSZ JAI ME to ezawiera : SOI</u>) Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60g (<u>GLUSZ JAI</u>) Sos własny dieta + 80g (<u>SOI</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z bialej kapusty z koperkiem + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa krem z pomidorów+ 400g (<u>SOI SEL</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUSZ JAI ME to ezawiera : SOI</u>) Gulasz z boczniaków dyni i soczewicy + 180g (<u>SOI</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z bialej kapusty z koperkiem + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Ma lanka naturalna Q.33 1 szt (<u>ME</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko wsosie tatarskim + 100g (<u>JAI ME GOR</u>) Szyrkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Słupki papryki kolorowej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko wsosie jogurtowo-pietruszkowym + 100g (<u>JAI ME</u>) Szyrkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Pomidor b/skorki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko wsosie jogurtowo-pietruszkowym + 100g (<u>JAI ME</u>) Szyrkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Słupki papryki kolorowej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko wsosie jogurtowo-pietruszkowym + 100g (<u>JAI ME</u>) Szyrkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Słupki papryki kolorowej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 30g (<u>ME</u>) Jajko wsosie jogurtowo-pietruszkowym + 100g (<u>JAI ME</u>) Słupki papryki kolorowej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
PN	Gruszka 1szt 150g Chrupki kukurydziane 25g	Jablko pieczone 1szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25g		Gruszka 1szt 150g Chrupki kukurydziane 25g		
	Warto energetyczna: 2611.75 kcal; Bialko ogdem: 104.00g; Tluszcz: 102.75g; Kw tł. nasy.: 24.72g; W głowodany ogdem: 336.27g; W tym cukry: 72.00g; Blonnik pok.: 40.02g; Sól: 13.85g	Warto energetyczna: 2549.52 kcal; Bialko ogdem: 108.91g; Tluszcz: 86.39g; Kw tł. nasy.: 22.97g; W głowodany ogdem: 346.19g; W tym cukry: 67.47g; Blonnik pok.: 32.98g; Sól: 12.37g	Warto energetyczna: 2826.85 kcal; Bialko ogdem: 118.58g; Tluszcz: 105.36g; Kw tł. nasy.: 27.71g; W głowodany ogdem: 370.15g; W tym cukry: 75.40g; Blonnik pok.: 48.67g; Sól: 13.24g	Warto energetyczna: 3012.75 kcal; Bialko ogdem: 135.14g; Tluszcz: 110.88g; Kw tł. nasy.: 30.69g; W głowodany ogdem: 388.04g; W tym cukry: 112.93g; Blonnik pok.: 41.75g; Sól: 16.22g	Warto energetyczna: 2510.63 kcal; Bialko ogdem: 71.62g; Tluszcz: 91.81g; Kw tł. nasy.: 20.20g; W głowodany ogdem: 365.90g; W tym cukry: 85.28g; Blonnik pok.: 43.98g; Sól: 13.31g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysww głowodanówZ ogr.łatwo.przysww gl.bogatobreszk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-14 ródca	niadanie	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Pasta z twaroguz natk pietruszki + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekienz/c 250ml (<u>ME, GLU, YT, GLUJ, CZ</u>)	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Pasta z twaroguz natk pietruszki + 60g (<u>ME</u>) Pomidor b/škorki 60g Salata zielona 5g Kawa zbo owa na mleku z/c 300ml (<u>ME, GLU, YT, GLUJ, CZ</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki owsiane 20g (<u>GLU OVI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Pasta z twaroguz natk pietruszki + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Kawa zbo owa na mleku b/c 250ml (<u>ME, GLU, YT, GLUJ, CZ</u>)	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Pasta z twaroguz natk pietruszki + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twaroguz natk pietruszki + 60g (<u>ME</u>) Mod (25g) 1 szt Pomidor 60g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekienz/c 250ml (<u>ME, GLU, YT, GLUJ, CZ</u>)
	II N		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki ytnie 20g (<u>GLU, YT</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>ME</u>) Musli domowe 20g (<u>GLU OVI</u>)		
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 180g (<u>GLUJ, CZ</u>) Filet z kurczaka pieczony wposypce curry dieta + 100g Sos brokulowy- dieta + 80g (<u>ME</u>) Surówka z marchwi i jablka b/c+ 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony wziolach + 100g Sos brokulowy- dieta + 80g (<u>ME</u>) Kasza j czmienna/sypko 180g (<u>GLUJ, CZ</u>) Surówka z marchwi i jablka b/c+ 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony wposypce curry dieta + 100g Sos brokulowy- dieta + 80g (<u>ME</u>) Kasza gryczana 180g Surówka z marchwi i jablka b/c+ 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony wposypce curry dieta + 100g Sos brokulowy- dieta + 80g (<u>ME</u>) Kasza j czmienna/sypko 180g (<u>GLUJ, CZ</u>) Surówka z marchwi i jablka b/c+ 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Racuchy z mozzarell + 300g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME</u>) Surówka z marchwi i jablka b/c+ 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5g Cukinia gotowana + 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Cukinia gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukinia gotowana + 60g	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Cukinia gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser dty 30g (<u>ME</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Cukinia gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
PN	liwka 150g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Jablko pieczone 1szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)		liwka 150g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)		
	Warto energetyczna: 2555.34 kcal; Bialko ogólem: 125.96g; Tluszc: 86.03g; Kw tł. nasy.: 20.69g; W glowodany ogólem: 337.89g; W tym cukry: 76.59g; Błonnik pok.: 41.36g; Sól: 12.98g	Warto energetyczna: 2714.61 kcal; Bialko ogólem: 137.25g; Tluszc: 89.58g; Kw tł. nasy.: 22.37g; W glowodany ogólem: 354.87g; W tym cukry: 85.70g; Błonnik pok.: 34.01g; Sól: 12.88g	Warto energetyczna: 2722.51 kcal; Bialko ogólem: 145.27g; Tluszc: 93.20g; Kw tł. nasy.: 20.68g; W glowodany ogólem: 348.91g; W tym cukry: 71.48g; Błonnik pok.: 49.58g; Sól: 12.33g	Warto energetyczna: 2800.17 kcal; Bialko ogólem: 146.91g; Tluszc: 92.07g; Kw tł. nasy.: 25.40g; W glowodany ogólem: 361.60g; W tym cukry: 80.89g; Błonnik pok.: 42.84g; Sól: 13.25g	Warto energetyczna: 3050.19 kcal; Bialko ogólem: 117.36g; Tluszc: 127.64g; Kw tł. nasy.: 38.30g; W glowodany ogólem: 376.14g; W tym cukry: 80.75g; Błonnik pok.: 38.52g; Sól: 12.26g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.w gł.bogatobresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-15 czwartek	nieladanie	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Hummus paprykowy + 60g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Pasta z kurczaka + 60g Seler gotowany + 60g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki ytnie 20g (<u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Hummus paprykowy + 60g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Pasta z kurczaka + 60g Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 30g (<u>GLUPSZ ME</u>) Hummus paprykowy + 60g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II N			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30g (<u>ME</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI ME SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100g Sos pomidorowy + 80g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100g Sos pomidorowy + 80g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Buraki gotowane + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI ME SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100g Sos pomidorowy + 80g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100g Sos pomidorowy + 80g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI SEL</u>) Sos a'la bolo ski z zielon soczewic + 180g (<u>SOI SEL</u>) Nákaron 180g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier del. z kumej półki pr. drob.z pol czonych kaw fileta z kurczaka,parz. woslonce niejadalnej. 30g (<u>no ezanera : GLUPSZ JAI SOI ME SEL GOR</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 100g Słupki papryki kolorowej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier del. z kumej półki pr. drob.z pol czonych kaw fileta z kurczaka,parz. woslonce niejadalnej. 30g (<u>no ezanera : GLUPSZ JAI SOI ME SEL GOR</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Pomidor b'skórki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier del. z kumej półki pr. drob.z pol czonych kaw fileta z kurczaka,parz. woslonce niejadalnej. 30g (<u>no ezanera : GLUPSZ JAI SOI ME SEL GOR</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Słupki papryki kolorowej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier del. z kumej półki pr. drob.z pol czonych kaw fileta z kurczaka,parz. woslonce niejadalnej. 30g (<u>no ezanera : GLUPSZ JAI SOI ME SEL GOR</u>) Salatka z decierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100g (<u>ME GOR</u>) Słupki papryki kolorowej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziemisty naturalny 30g (<u>ME</u>) Salatka z decierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100g (<u>ME GOR</u>) Słupki papryki kolorowej + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
PN	Wafle ry owe 30g Sok owocowo-warzywny Q2L kubek 1 szt		Wafle ry owe 30g Sok pomidorowy, kubek Q2L 1 szt	Wafle ry owe 30g Sok owocowo-warzywny Q2L kubek 1 szt		
	Warto energetyczna: 2245.41 kcal; Bialko ogolem: 88.90g; Tłuszcz: 68.81g; Kw tł. nasy.: 16.46g; W głowodany ogolem: 331.21g; W tym cukry: 61.34g; Błonnik pok.: 38.44g; Sól: 12.94g	Warto energetyczna: 2273.12 kcal; Bialko ogolem: 106.88g; Tłuszcz: 63.13g; Kw tł. nasy.: 17.74g; W głowodany ogolem: 329.03g; W tym cukry: 59.02g; Błonnik pok.: 26.34g; Sól: 12.70g	Warto energetyczna: 2406.67 kcal; Bialko ogolem: 112.92g; Tłuszcz: 79.29g; Kw tł. nasy.: 16.74g; W głowodany ogolem: 328.38g; W tym cukry: 26.26g; Błonnik pok.: 48.41g; Sól: 14.29g	Warto energetyczna: 2660.41 kcal; Bialko ogolem: 125.34g; Tłuszcz: 84.80g; Kw tł. nasy.: 18.83g; W głowodany ogolem: 359.99g; W tym cukry: 58.75g; Błonnik pok.: 39.82g; Sól: 14.35g	Warto energetyczna: 2403.00 kcal; Bialko ogolem: 72.63g; Tłuszcz: 75.13g; Kw tł. nasy.: 21.57g; W głowodany ogolem: 370.95g; W tym cukry: 61.11g; Błonnik pok.: 42.55g; Sól: 11.16g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.w gł.bogatobresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska
2026-01-16 piątek	<p>niadanie</p> <p>Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ, ME, GLU, YI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60g (<u>ME</u>) D em 25g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ, ME, GLU, YI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60g (<u>ME</u>) D em 25g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki kukurydziane 20g Chlebrazowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser dty 30g (<u>ME</u>) Twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ, ME, GLU, YI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser dty 30g (<u>ME</u>) Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60g (<u>ME</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ, ME, GLU, YI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60g (<u>ME</u>) Ser dty 30g (<u>ME</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
	<p>II</p>			Muffin marchewkowy z pra onym jabłkiem i niskim IG + 2[Por] x 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME</u>)	
	<p>Obiad</p> <p>Zupa ry owa + 400g (<u>SOI, ME, SEL, RYB, SOI</u>) Kolej z miruny 120g + 120g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SOI</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120g (<u>ME</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml</p>	<p>Zupa ry owa + 400g (<u>SOI, ME, SEL, RYB, SOI</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Pulpetz miruny + 2[Por] x 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SOI</u>) Sos koperkowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Cukinia gotowana + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml</p>	<p>Zupa ry owa + 400g (<u>SOI, ME, SEL, RYB, SOI</u>) Pulpetz miruny + 2[Por] x 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SOI</u>) Sos chrzanowy + 80g (<u>ME, SOI</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120g (<u>ME</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml</p>	<p>Zupa ry owa + 400g (<u>SOI, ME, SEL, RYB, SOI</u>) Kolej z miruny 120g + 120g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SOI</u>) Sos koperkowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120g (<u>ME</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml</p>	<p>Zupa ry owa + 400g (<u>SOI, ME, SEL, RYB, SOI</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOI, ME</u>) Sos chrzanowy + 80g (<u>ME, SOI</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120g (<u>ME</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml</p>
	<p>PD</p>		Budy o smaku waniliowym b/c 150ml (<u>ME</u>)	Budy o smaku waniliowym b/c 150ml (<u>ME</u>)	
	<p>Kolacja</p> <p>Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt M sivo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (<u>JAJ, ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Bułka pszenna długa krojona 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt M sivo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (<u>JAJ, ME</u>) Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chlebrazowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt M sivo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (<u>JAJ, ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (<u>JAJ, ME</u>) M sivo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sgojowy z pomidorami 30g (<u>SOI, GOR</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (<u>JAJ, ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
	<p>PN</p> <p>Krakersy 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU, CZ</u>) Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>ME</u>)</p>		<p>Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, ME, SEL, MD e zawiara : ORZ</u>) Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>ME</u>)</p>	<p>Krakersy 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU, CZ</u>) Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>ME</u>)</p>	
	<p>Warto energetyczna: 2553,01 kcal; Bialko ogolem 121,48g; Tluszcz: 83,50g; Kw tł. nasy.: 22,19g; W glowodany ogolem 344,18g; W tym cukry: 69,47g; Blonnik pok.: 32,40g; Sól: 14,49g</p>	<p>Warto energetyczna: 2568,47 kcal; Bialko ogolem 124,83g; Tluszcz: 80,60g; Kw tł. nasy.: 23,18g; W glowodany ogolem 346,85g; W tym cukry: 68,82g; Blonnik pok.: 23,31g; Sól: 13,63g</p>	<p>Warto energetyczna: 2800,46 kcal; Bialko ogolem 137,75g; Tluszcz: 101,80g; Kw tł. nasy.: 34,96g; W glowodany ogolem 343,87g; W tym cukry: 64,01g; Blonnik pok.: 51,27g; Sól: 15,14g</p>	<p>Warto energetyczna: 3058,22 kcal; Bialko ogolem 142,31g; Tluszcz: 106,30g; Kw tł. nasy.: 36,14g; W glowodany ogolem 393,65g; W tym cukry: 83,14g; Blonnik pok.: 37,67g; Sól: 16,22g</p>	<p>Warto energetyczna: 2639,94 kcal; Bialko ogolem 107,80g; Tluszcz: 95,37g; Kw tł. nasy.: 29,01g; W glowodany ogolem 355,71g; W tym cukry: 64,05g; Blonnik pok.: 39,50g; Sól: 13,89g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.ww głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.ww gl.bogatobresztk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-17 sobota	nielanie	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Salatka jarzynowa + 100g (<u>JAI, ME, SEL, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Salatka jarzynowa dieta + 100g (<u>ME, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki owsiane 20g (<u>GLU, OVI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Salatka jarzynowa + 100g (<u>JAI, ME, SEL, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka jarzynowa dieta + 100g (<u>ME, SEL</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Bukiet warzyw gotowanych + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka jarzynowa + 100g (<u>JAI, ME, SEL, GOR</u>) Ser dły 30g (<u>ME</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II			Ciasto dro d owe 100g (<u>GLUPSZ, JAI, ME, SOI</u>)		
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 400g (<u>GLUPSZ, SOI, ME, SEL</u>) Bigos + 300g (<u>GLUPSZ, ME, SEL, GOR</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2szt (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Banan 1szt 1szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa selerowa z makaronem + 400g (<u>GLUPSZ, SOI, ME, SEL</u>) Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLU, J, CZ</u>) Potrawka z kurczaka + 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Szpinaak gotowany z olejem + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400g (<u>SOI, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLU, J, CZ</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa selerowa z makaronem + 400g (<u>GLUPSZ, SOI, ME, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLU, J, CZ</u>) Szpinaak gotowany z olejem + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa selerowa z makaronem + 400g (<u>GLUPSZ, SOI, ME, SEL</u>) Kaszotto wegetaria skie z tofi i warzywami + 300g (<u>GLUPSZ, SOI, ME, SEL, GLU, J, CZ</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku w niowymz jabłkiem b/c 150ml	Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta twarogowa z pieczon papryk + 60g (<u>ME, GOR, SOI</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Pomidor 60g	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Bułka pszenna długa krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60g (<u>ME</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Pomidor 60g	Chleb razowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta twarogowa z pieczon papryk + 60g (<u>ME, GOR, SOI</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Pomidor 60g	Chleb mieszany pszenno- ytni 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60g (<u>ME</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 30g (<u>SOI</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Pomidor 60g	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Mód (25g) 1 szt Pasta twarogowa z pieczon papryk + 30g (<u>ME, GOR, SOI</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	PN	liwka szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25g	Jabłko pieczone 1szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25g		liwka szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25g	
		Warto energetyczna: 2759.07 kcal; Bialko ogolem 93.78g; Tluszcz: 96.65g; Kw. tł. nasy.: 24.12g; W glowodany ogolem: 396.05g; W tym cukry: 85.18g; Bionnik pok.: 43.91g; Sól: 15.94g	Warto energetyczna: 2349.93 kcal; Bialko ogolem 96.91g; Tluszcz: 70.27g; Kw. tł. nasy.: 17.34g; W glowodany ogolem: 350.29g; W tym cukry: 55.29g; Bionnik pok.: 37.27g; Sól: 13.78g	Warto energetyczna: 2762.00 kcal; Bialko ogolem 90.54g; Tluszcz: 81.96g; Kw. tł. nasy.: 14.49g; W glowodany ogolem: 378.84g; W tym cukry: 47.22g; Bionnik pok.: 52.30g; Sól: 13.54g	Warto energetyczna: 2787.53 kcal; Bialko ogolem 110.26g; Tluszcz: 87.22g; Kw. tł. nasy.: 20.06g; W glowodany ogolem: 410.04g; W tym cukry: 46.50g; Bionnik pok.: 45.78g; Sól: 15.23g	Warto energetyczna: 2488.74 kcal; Bialko ogolem 70.79g; Tluszcz: 97.35g; Kw. tł. nasy.: 26.11g; W glowodany ogolem: 346.38g; W tym cukry: 51.25g; Bionnik pok.: 47.36g; Sól: 12.66g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanówZ ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatobiałk	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-01-18 niedziela	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g Kakao z młkiem b/c 250ml (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Seler gotowany + 60g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5g Kakao z młkiem b/c 250ml (<u>ME</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki j czmieme 20g (<u>GLUJ CZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 110g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g Kakao z młkiem b/c 250ml (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g Kakao z młkiem b/c 250ml (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser dły 40g (<u>ME</u>) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g Kakao z młkiem b/c 250ml (<u>ME</u>)
	II			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki ytnie 20g (<u>GLU YI</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Musli domowe 20g (<u>GLU OMI</u>)	
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Kolekt schabowy panierowany + 100g (<u>GLU</u> <u>PSZ JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka Coleslaw + 120g (<u>JAJ, ME, GOR</u> <u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Schab gotowany + 100g Sos jarzynowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Kluski l skie + 4 szt 180g (<u>JAJ</u>) Buraki tarte na cieplo + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Schab gotowany + 100g Sos jarzynowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka Coleslaw + 120g (<u>JAJ, ME, GOR</u> <u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Schab gotowany + 100g Sos jarzynowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Kluski l skie + 4 szt 180g (<u>JAJ</u>) Surówka Coleslaw + 120g (<u>JAJ, ME, GOR</u> <u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Nale niki z pieczarkami + 300g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u> <u>SOJ, ME, md ezawera : SOJ, SEL, GOR</u>) Surówka Coleslaw + 120g (<u>JAJ, ME, GOR</u> <u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% Q2 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60g (<u>ME</u>) Pomidor b/skorki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenno 150g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60g (<u>SEL</u>) Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60g (<u>SEL</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
PN	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Biszkopty 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, GLUJ CZ</u>)		Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, ME, GLU YI, GLU OMI, GLUJ CZ, md ezawera : ORZ, SEL</u>)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Biszkopty 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, GLUJ CZ</u>)		
	Warto energetyczna: 2172,60kcal; Bialko ogolem 98,63g; Tluszcz: 80,26g; Kw tł. nasy.: 19,25g; W glowodany ogolem 284,86g; W tym cukry: 40,57g; Blonnik pok.: 35,90g; Sól: 10,69g;	Warto energetyczna: 2377,08kcal; Bialko ogolem 119,69g; Tluszcz: 82,53g; Kw tł. nasy.: 22,16g; W glowodany ogolem 307,86g; W tym cukry: 45,78g; Blonnik pok.: 26,65g; Sól: 11,57g;	Warto energetyczna: 2618,64kcal; Bialko ogolem 127,40g; Tluszcz: 94,73g; Kw tł. nasy.: 26,67g; W glowodany ogolem 332,78g; W tym cukry: 37,69g; Blonnik pok.: 50,23g; Sól: 11,80g;	Warto energetyczna: 2625,11kcal; Bialko ogolem 122,11g; Tluszcz: 94,48g; Kw tł. nasy.: 26,21g; W glowodany ogolem 342,70g; W tym cukry: 65,42g; Blonnik pok.: 38,42g; Sól: 12,09g;	Warto energetyczna: 2335,87kcal; Bialko ogolem 110,49g; Tluszcz: 97,50g; Kw tł. nasy.: 24,89g; W glowodany ogolem 282,57g; W tym cukry: 44,20g; Blonnik pok.: 35,93g; Sól: 12,33g;	

Oznaczenia wskaźnikowe:

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,