

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr:latwo.przysww.glowodanówBogatobreszkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-02-16 poniedziałek	nielanie	Platki pszenne na mleku 400ml (<u>GLUSZ</u> <u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebarozowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa,szynka w dzona,parzona 30g Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki pszenne na mleku 400ml (<u>GLUSZ</u> <u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa,szynka w dzona,parzona 30g Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Marchew mini gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki czarne 20g (<u>GLU CZ</u>) Chlebarozowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa,szynka w dzona,parzona 30g Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki pszenne na mleku 400ml (<u>GLUSZ</u> <u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa,szynka w dzona,parzona 30g Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki pszenne na mleku 400ml (<u>GLUSZ</u> <u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebarozowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Hummus + 30g (<u>SOI</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II N			Chlebarozowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30g (<u>SOI, m, ezawiera</u> : <u>GLUSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30g (<u>SOI, m, ezawiera</u> : <u>GLUSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>ME, SEL</u>) Ry na sypko 180g Gulasz wieprzowy w gierski + 180g (<u>ME</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natk pietruszki i slonecznikiem b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>ME, SEL</u>) Ry na sypko 180g Sos pomidorowy + 100g M so wieprzowe z warzywami do risotto + 150g (<u>ME, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>ME, SEL</u>) Gulasz wieprzowy w gierski + 180g (<u>ME</u>) Ry na sypko (br zowy) 180g Surówka z czerwonej kapusty z natk pietruszki i slonecznikiem b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>ME, SEL</u>) Gulasz wieprzowy w gierski + 180g (<u>ME</u>) Ry na sypko 180g Surówka z czerwonej kapusty z natk pietruszki i slonecznikiem b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>ME, SEL</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarell + 100g (<u>GLUSZ, JAJ, ME, GLU YI, GLU OVI, GLU J CZ</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80g (<u>ME</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natk pietruszki i slonecznikiem b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Mni Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLUSZ, ME, GLU YI, GLU OVI, GLU J CZ, m, ezawiera</u> : <u>ORZ, SEL</u>)	Mis- przedier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30g (<u>GLUSZ, JAJ, ME, GLU J CZ</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebarozowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUSZ</u> <u>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 Ser dty 40g (<u>ME</u>) Papryka wie a 60g 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody.wosl.niejad 30g Serek mietankowy naturalny 60g (<u>ME</u>) Buraki gotowane slupki + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chlebarozowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUSZ</u> <u>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 Ser dty 40g (<u>ME</u>) Papryka wie a 60g 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody.wosl.niejad 30g Ser dty 40g (<u>ME</u>) Papryka wie a 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebarozowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60g (<u>SOI, GOR</u>) Ser dty 40g (<u>ME</u>) Papryka wie a 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	PV	Pomara cza 1 szt 1 szt Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Jablko pieczone 1 szt 1 szt Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)		Pomara cza 1 szt 1 szt Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Warto energetyczna: 2646.77 kcal; Bialko ogolem: 118.31 g; Tluszcz: 97.01 g; Kw tł. nasy.: 26.07 g; W glowodany ogolem: 345.21 g; W tym cukry: 63.30g; Bionnik pok.: 40.04g; Sól: 13.23g	Warto energetyczna: 2567.80kcal; Bialko ogolem: 100.06g; Tluszcz: 92.30g; Kw tł. nasy.: 27.53g; W glowodany ogolem: 346.62g; W tym cukry: 61.10g; Bionnik pok.: 31.86g; Sól: 13.22g	Warto energetyczna: 2786.36kcal; Bialko ogolem: 125.09g; Tluszcz: 105.49g; Kw tł. nasy.: 27.16g; W glowodany ogolem: 356.51g; W tym cukry: 50.77g; Bionnik pok.: 56.90g; Sól: 14.17g	Warto energetyczna: 3044.04 kcal; Bialko ogolem: 132.35g; Tluszcz: 106.58g; Kw tł. nasy.: 28.04g; W glowodany ogolem: 414.26g; W tym cukry: 86.52g; Bionnik pok.: 33.94g; Sól: 14.69g	Warto energetyczna: 2605.23 kcal; Bialko ogolem: 94.60g; Tluszcz: 101.54g; Kw tł. nasy.: 24.65g; W glowodany ogolem: 345.43g; W tym cukry: 62.54g; Bionnik pok.: 41.46g; Sól: 12.03g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr:latwo.przysww.glowodanówBogatobiałkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska
niadanie	Zacierka 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 Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka,parzona woslonce niejadalnej. 30g (<u>MD, ezawiera : GLUPSZ, JAI, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Paszтет z fasoli + 60g (<u>GLUPSZ, JAI, SEL, GOR, GLU, OVI</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ,ME</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 Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka,parzona woslonce niejadalnej. 30g (<u>MD, ezawiera : GLUPSZ, JAI, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Pasta z kurczaka i warzyw+ 60g (<u>SEL</u>) Pomidor b/škorki 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 150g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka,parzona woslonce niejadalnej. 30g (<u>MD, ezawiera : GLUPSZ, JAI, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Paszтет z fasoli + 60g (<u>GLUPSZ, JAI, SEL, GOR, GLU, OVI</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ,ME</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 Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka,parzona woslonce niejadalnej. 30g (<u>MD, ezawiera : GLUPSZ, JAI, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Pasta z kurczaka i warzyw+ 60g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Zacierka 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 Paszтет z fasoli + 60g (<u>GLUPSZ, JAI, SEL, GOR, GLU, OVI</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100g (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
N II	Salatka makaronowa z warzywami i mozzarell + 100g (<u>GLUPSZ, JAI, ME, GOR</u>)				
Obiad	Krupnikj czmienny+ 400g (<u>SOI, SEL, GLU, J, CZ</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100g Sos brokulowy- dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka Coleslaw+ 120g (<u>JAI, ME, GOR, SOI</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Krupnikj czmienny+ 400g (<u>SOI, SEL, GLU, J, CZ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100g Sos brokulowy + 80g (<u>GLUPSZ, ME</u>) Cukinia gotowana + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Krupnikj czmienny+ 400g (<u>SOI, SEL, GLU, J, CZ</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 2 [Pot] x 100g Sos brokulowy + 80g (<u>GLUPSZ, ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka Coleslaw+ 120g (<u>JAI, ME, GOR, SOI</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Krupnikj czmienny+ 400g (<u>SOI, SEL, GLU, J, CZ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Burger z soczewicy pieczony + 100g (<u>GLUPSZ, ME</u>) Salsa pomidorowa + 80g Surówka Coleslaw+ 120g (<u>JAI, ME, GOR, SOI</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	
PD			Budy o smaku waniliowym b/c 150ml (<u>ME</u>)	Budy o smaku waniliowym z/c 150ml (<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 Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Rzodkiewbiala 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 Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Buraki gotowane b/c + 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 Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Rzodkiewbiala 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 Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Rzodkiewbiala 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 Twaro ek pomidorowy + 30g (<u>ME</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Rzodkiewbiala 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
PN	Ma lanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>ME</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 30g (<u>GLUPSZ, GLU, YI, GLU, J, CZ</u>)				
	Warto energetyczna: 2421.41 kcal; Bialko ogolem 114.63g; Tluszcz: 70.96g; Kw tł. nasy.: 19.11g; W glowodany ogolem: 344.88g; W tym cukry: 57.34g; Blonnik pok.: 38.00g; Sól: 12.72g	Warto energetyczna: 2373.17 kcal; Bialko ogolem 119.96g; Tluszcz: 64.30g; Kw tł. nasy.: 18.50g; W glowodany ogolem: 335.84g; W tym cukry: 54.99g; Blonnik pok.: 25.54g; Sól: 12.76g	Warto energetyczna: 2592.37 kcal; Bialko ogolem 122.18g; Tluszcz: 77.92g; Kw tł. nasy.: 17.09g; W glowodany ogolem: 370.54g; W tym cukry: 53.85g; Blonnik pok.: 51.05g; Sól: 13.40g	Warto energetyczna: 3005.03 kcal; Bialko ogolem 162.19g; Tluszcz: 93.56g; Kw tł. nasy.: 22.38g; W glowodany ogolem: 386.68g; W tym cukry: 76.43g; Blonnik pok.: 29.32g; Sól: 14.80g	Warto energetyczna: 2675.61 kcal; Bialko ogolem 94.90g; Tluszcz: 86.10g; Kw tł. nasy.: 22.77g; W glowodany ogolem: 395.65g; W tym cukry: 63.68g; Blonnik pok.: 43.74g; Sól: 12.44g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysww.głowodanówBogatobiałkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-02-18 roda	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ</i>) Twaróg półtłusty 60g (<i>ME</i>) Papryka wie a 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<i>GLUSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ</i>) Twaróg półtłusty 60g (<i>ME</i>) Marchewgotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<i>ME</i>) Płatki owsiane 20g (<i>GLUOV</i>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 110g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<i>GLUSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ</i>) Twaróg półtłusty 60g (<i>ME</i>) Papryka wie a 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<i>GLUSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ</i>) Twaróg półtłusty 60g (<i>ME</i>) Papryka wie a 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30g (<i>ME</i>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100g (<i>GLUSZ ME SEL</i>) Papryka wie a 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II N			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<i>ME</i>) Musli domowe 20g (<i>GLUOV</i>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400g (<i>SOI, ME, SEL</i>) Makaron 180g (<i>GLUSZ</i>) Masa serowa do makaronu + 180g (<i>ME</i>) Pra one jablka + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400g (<i>SOI, ME, SEL</i>) Makaron pełnoziarnisty 180g (<i>GLUSZ</i>) Gulasz warzywny z decierzyc + 180g (<i>SEL</i>) Surówka z marchwi b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400g (<i>SOI, ME, SEL</i>) Masa serowa do makaronu + 180g (<i>ME</i>) Makaron 180g (<i>GLUSZ</i>) Pra one jablka + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400g (<i>SOI, ME, SEL</i>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 180g (<i>GLUSZ SOI, SEL</i>) Makaron 180g (<i>GLUSZ</i>) Pra one jablka + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400g (<i>SOI, ME, SEL</i>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 180g (<i>GLUSZ SOI, SEL</i>) Makaron 180g (<i>GLUSZ</i>) Pra one jablka + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml
	PD			Sok pomidorowy, kubek Q,2 1 szt	Kefir 20% tł 150g 1 szt (<i>ME</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek mietankowy naturalny 30g (<i>ME</i>) Paprykarz z dorsza + 60g (<i>RYB, SOI, SEL</i>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Bułka pszenna dluga krojona 80g (<i>GLUSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek mietankowy naturalny 30g (<i>ME</i>) Paprykarz z dorsza + 60g (<i>RYB, SOI, SEL</i>) Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chlebrazowy ytnio-pszenny 150g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek mietankowy naturalny 30g (<i>ME</i>) Paprykarz z dorsza + 60g (<i>RYB, SOI, SEL</i>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek mietankowy naturalny 30g (<i>ME</i>) Paprykarz z dorsza + 60g (<i>RYB, SOI, SEL</i>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<i>GLUSZ GLU YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sgojowy z pomidorami 60g (<i>SOI, GOR</i>) Twaro ek makowy + 30g (<i>ME</i>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	PN	Kisiel o smaku cytrynowym z jablkiem z/c 150 ml Krakersy 30g (<i>GLUSZ, JAJ, GLUJ, CZ</i>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jablkiem b/c 150 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30g 1 szt (<i>GLUSZ, ME, SEZ, md e zaniera : ORZ</i>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jablkiem z/c 150 ml Krakersy 30g (<i>GLUSZ, JAJ, GLUJ, CZ</i>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jablkiem z/c 150 ml Krakersy 30g (<i>GLUSZ, JAJ, GLUJ, CZ</i>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jablkiem z/c 150 ml Krakersy 30g (<i>GLUSZ, JAJ, GLUJ, CZ</i>)
	Warto energetyczna: 2606,92kcal; Białko ogółem 106,35g; Tłuszcz: 78,01g; Kw. tł. nasy.: 25,17g; W. głowodany ogółem 382,24g; W tym cukry: 98,48g; Błonnik pok.: 28,77g; Sól: 10,16g;	Warto energetyczna: 2662,40kcal; Białko ogółem 109,00g; Tłuszcz: 77,58g; Kw. tł. nasy.: 25,10g; W. głowodany ogółem 391,33g; W tym cukry: 99,06g; Błonnik pok.: 21,80g; Sól: 9,27g;	Warto energetyczna: 2461,07 kcal; Białko ogółem 86,23g; Tłuszcz: 88,71g; Kw. tł. nasy.: 23,87g; W. głowodany ogółem 340,38g; W tym cukry: 48,72g; Błonnik pok.: 55,57g; Sól: 13,55g;	Warto energetyczna: 2864,87 kcal; Białko ogółem 120,48g; Tłuszcz: 85,47g; Kw. tł. nasy.: 27,88g; W. głowodany ogółem 414,64g; W tym cukry: 99,10g; Błonnik pok.: 27,61g; Sól: 10,50g;	Warto energetyczna: 2634,76kcal; Białko ogółem 75,87g; Tłuszcz: 86,58g; Kw. tł. nasy.: 16,88g; W. głowodany ogółem 400,82g; W tym cukry: 85,69g; Błonnik pok.: 35,73g; Sól: 11,84g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr:latwo.przysww.głowodanówBogatoresztkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
niadanie	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU, OMI</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 Szyrkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody.wosl.niejad 30g Twaro ek ze słonecznikiem+ 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU, OMI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody.wosl.niejad 30g Twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Fasolka szparagowa d/ta + 100g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Mł. 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 Szyrkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody.wosl.niejad 30g Twaro ek ze słonecznikiem+ 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU, OMI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody.wosl.niejad 30g Twaro ek ze słonecznikiem+ 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU, OMI</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 W. dlina ro. linna produkt na bazie bialka grochowego 30g (<u>ME, ezawiera: GLUPSZ, SOI, GOR, SEZ</u>) Twaro ek ze słonecznikiem+ 60g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	
II			Salatka z brokulem,decierzyc ,pestkami słonecznika i koperkiem 100g			
Obiad	Zupa koperkowa z ry em + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Pulpet z kurczaka + 2[Por] x 60g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 80g (<u>ME</u>) Fasolka szparagowa d/ta + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa koperkowa z ry em + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Pulpet z kurczaka + 2[Por] x 60g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 80g (<u>ME</u>) Selerz pietruszk gotowany z olejem + 120g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa koperkowa z ry embr zowym + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Pulpet z kurczaka + 2[Por] x 60g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 80g (<u>ME</u>) Fasolka szparagowa d/ta + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa koperkowa z ry em + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 80g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa d/ta + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa koperkowa z ry em + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Papryka faszerowana ry em i warzywami + 300g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa d/ta + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	
PD			Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% 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 Szyrnka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Serek homo. naturalny 60g (<u>ME</u>) Pasta warzywna + 60g (<u>SEL</u>) 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, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Serek homo. naturalny 60g (<u>ME</u>) Pomidor b/škorki 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 Szyrnka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Pasta warzywna + 60g (<u>SEL</u>) Papryka wie a 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, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Serek homo. naturalny 60g (<u>ME</u>) Papryka wie a 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 homo. naturalny 60g (<u>ME</u>) Pasta z tofu i marchewki 60g (<u>SOI</u>) Pasta warzywna + 60g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	
PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Wafle ry owe 30g					
	Warto energetyczna: 2342.46kcal; Bialko ogolem 105.70g; Tluszcz: 70.37g; Kw. tł. nasy.: 21.02g; W. głowodany ogolem 337.03g; W tym cukry: 49.63g; Błonnik pok.: 36.40g; Sól: 12.33g;	Warto energetyczna: 2429.49kcal; Bialko ogolem 110.11g; Tluszcz: 70.65g; Kw. tł. nasy.: 21.03g; W. głowodany ogolem 351.43g; W tym cukry: 50.86g; Błonnik pok.: 31.35g; Sól: 12.28g;	Warto energetyczna: 2394.56kcal; Bialko ogolem 101.58g; Tluszcz: 80.14g; Kw. tł. nasy.: 22.12g; W. głowodany ogolem 335.68g; W tym cukry: 57.40g; Błonnik pok.: 50.70g; Sól: 12.01g;	Warto energetyczna: 2612.23kcal; Bialko ogolem 115.47g; Tluszcz: 83.12g; Kw. tł. nasy.: 24.94g; W. głowodany ogolem 362.06g; W tym cukry: 51.03g; Błonnik pok.: 30.19g; Sól: 11.59g;	Warto energetyczna: 2185.45kcal; Bialko ogolem 82.13g; Tluszcz: 64.88g; Kw. tł. nasy.: 17.91g; W. głowodany ogolem 335.95g; W tym cukry: 59.20g; Błonnik pok.: 42.88g; Sól: 10.88g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr:latwo.przysww.glowodanówBogatoresztkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska
niadanie	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ</u> <u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Mód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ</u> <u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Mód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki j czmienne 20g (<u>GLU J CZ</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 30g Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ</u> <u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (<u>GLUPSZ</u> <u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60g (<u>ME</u>) Mód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
II N			Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z dederzycy, pieczony + 50g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z dederzycy, pieczony + 50g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)	
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, ME, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Kotlet z miruny 120g + 120g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u> <u>RYB, SOJ</u>) Ogórek kiszony z cebulk + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, ME, SEL</u>) Miruna na parze 100g + 100g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Ogórek kiszony z cebulk + 120g Bukiet warzyw gotowanych + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa pomidorowa + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Miruna na parze 100g + 100g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Ogórek kiszony z cebulk + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, ME, SEL</u>) Miruna na parze 100g + 100g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Ogórek kiszony z cebulk + 120g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, ME, SEL</u>) Kotlet z jaj + 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Tzatziki + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Ogórek kiszony z cebulk + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
PD			Hummus 30g (<u>SEZ</u>) Słupki z warzyw() 70g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60g (<u>JAJ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60g (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chlebrazowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60g (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b sojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bulka 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>SOJ</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 60g (<u>JAJ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 30g (<u>JAJ</u>) Falafel z dederzycy, pieczony + 50g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki kukurydziane 20g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki owsiane 20g (<u>GLU OVI</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki kukurydziane 20g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki kukurydziane 20g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki kukurydziane 20g
	Warto energetyczna: 2585.60kcal; Bialko ogółem 114.20g; Tłuszcz: 80.34g; Kw tł. nasy.: 18.23g; W glowodany ogółem 361.21g; W tym cukry: 77.02g; Błonnik pok.: 30.41g; Sól: 11.74g	Warto energetyczna: 2557.56kcal; Bialko ogółem 120.53g; Tłuszcz: 71.18g; Kw tł. nasy.: 18.66g; W glowodany ogółem 366.29g; W tym cukry: 80.27g; Błonnik pok.: 25.00g; Sól: 10.50g	Warto energetyczna: 2565.32kcal; Bialko ogółem 124.15g; Tłuszcz: 99.08g; Kw tł. nasy.: 16.68g; W glowodany ogółem 313.17g; W tym cukry: 39.55g; Błonnik pok.: 47.91g; Sól: 13.29g	Warto energetyczna: 3052.17kcal; Bialko ogółem 140.14g; Tłuszcz: 101.83g; Kw tł. nasy.: 21.86g; W glowodany ogółem 398.73g; W tym cukry: 80.78g; Błonnik pok.: 30.57g; Sól: 14.27g	Warto energetyczna: 2686.59kcal; Bialko ogółem 108.68g; Tłuszcz: 93.54g; Kw tł. nasy.: 21.29g; W glowodany ogółem 365.45g; W tym cukry: 70.94g; Błonnik pok.: 33.01g; Sól: 11.86g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.:latwo.przysww.glowodanówBogatobiałkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-02-21 sobota	rządanie	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU, J, CZ</u>) 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Ser dły 40g (<u>ME</u>) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU, J, CZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Serek homo. naturalny 60g (<u>ME</u>) Pomidor b/śkórki 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, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Ser dły 40g (<u>ME</u>) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU, J, CZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Ser dły 40g (<u>ME</u>) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki j czmienne na mleku 400ml (<u>ME, GLU, J, CZ</u>) 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 Ser dły 40g (<u>ME</u>) Serek homo. naturalny 60g (<u>ME</u>) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 5g
		N	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)			
Obiad	Zupa krem z selera + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, itd ezaniera : SOJ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120g Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLU, J, CZ</u>) Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa krem z selera + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Grzanki ytnie + 10g (<u>GLU, YT</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120g Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLU, J, CZ</u>) Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa krem z selera + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120g Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLU, J, CZ</u>) Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa krem z selera + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120g Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLU, J, CZ</u>) Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa krem z selera + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, itd ezaniera : SOJ</u>) Makaron 180g (<u>GLUPSZ</u>) Mus truskawkowy + 80g (<u>ME</u>) Nbsa serowa do makaronu + 100g (<u>ME</u>) Surówka z marchwi b/c + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	
	PD	Muffin warzywny z w dlin + 75g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME</u>)				
Kolaacja	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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, SEL, itd ezaniera : JAJ, GOR, SOZ</u>) Porzeczkowy twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 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, GLU, YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, SEL, itd ezaniera : JAJ, GOR, SOZ</u>) Twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Seler gotowany + 60g (<u>SEL</u>) 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, SEL, itd ezaniera : JAJ, GOR, SOZ</u>) Twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 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, GLU, YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, SEL, itd ezaniera : JAJ, GOR, SOZ</u>) Porzeczkowy twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Pomidor 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 Porzeczkowy twaro ek + 60g (<u>ME</u>) D em 25g 1 szt Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	
	PN	Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>ME</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 30g (<u>GLUPSZ, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>)				
	Warto energetyczna: 2753,88kcal; Białko ogółem 135,96g; Tłuszcz: 95,22g; Kw tł. nasy.: 31,42g; W glowodany ogółem: 362,15g; W tym cukry: 61,77g; Błonnik pok.: 43,08g; Sól: 15,11g	Warto energetyczna: 2613,32kcal; Białko ogółem 135,00g; Tłuszcz: 84,08g; Kw tł. nasy.: 23,46g; W glowodany ogółem: 346,80g; W tym cukry: 60,83g; Błonnik pok.: 32,48g; Sól: 14,20g	Warto energetyczna: 2703,73kcal; Białko ogółem 142,14g; Tłuszcz: 102,92g; Kw tł. nasy.: 31,40g; W glowodany ogółem: 328,27g; W tym cukry: 37,78g; Błonnik pok.: 46,39g; Sól: 14,49g	Warto energetyczna: 2999,01kcal; Białko ogółem 151,68g; Tłuszcz: 105,97g; Kw tł. nasy.: 35,32g; W glowodany ogółem: 378,49g; W tym cukry: 62,12g; Błonnik pok.: 32,54g; Sól: 15,43g	Warto energetyczna: 2797,88kcal; Białko ogółem 124,45g; Tłuszcz: 89,96g; Kw tł. nasy.: 31,01g; W glowodany ogółem: 393,40g; W tym cukry: 83,63g; Błonnik pok.: 42,93g; Sól: 12,33g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanówBogatobiałkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-02-22, 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 Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60g (<u>JAJ, ME</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z poł czonych kawałkówfileta z kurczaka, parzona wosłonce niejadalnej. 30g (<u>MD ezawiera</u> : <u>GLUPSZ, JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 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 Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60g (<u>JAJ, ME</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z poł czonych kawałkówfileta z kurczaka, parzona wosłonce niejadalnej. 30g (<u>MD ezawiera</u> : <u>GLUPSZ, JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany + 60g Salata zielona 5g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u>)	Jogurt naturalny 2,5% 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 Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60g (<u>JAJ, ME</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z poł czonych kawałkówfileta z kurczaka, parzona wosłonce niejadalnej. 30g (<u>MD ezawiera</u> : <u>GLUPSZ, JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 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 Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60g (<u>JAJ, ME</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z poł czonych kawałkówfileta z kurczaka, parzona wosłonce niejadalnej. 30g (<u>MD ezawiera</u> : <u>GLUPSZ, JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 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 Pasta z fasoli z cebulk + 60g Ser mozzarella 30g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u>)
	II		Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a la homogenizowany z ziolami 30g (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a la homogenizowany z ziolami 30g (<u>ME</u>)		
	Obiad	Zupa z soczewic i warzywami + 400g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOI, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100g Sos pomidorowy + 80g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z selera i jablka b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa ry owa + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100g Sos pomidorowy + 80g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z selera i jablka b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa z soczewic i warzywami + 400g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOI, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100g Sos pomidorowy + 80g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z selera i jablka b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa ry owa + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100g Sos pomidorowy + 80g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z selera i jablka b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa z soczewic i warzywami + 400g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOI, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 180g (<u>SOI</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z selera i jablka b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150ml	
	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>) Twaro ek z koperkiem + 60g (<u>ME</u>) Pomara cza 1 szt 1 szt 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>) Twaro ek z koperkiem + 60g (<u>ME</u>) Pomara cza 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chlebrazowy 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>) Twaro ek z koperkiem + 60g (<u>ME</u>) Pomara cza 1 szt 1 szt 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>) Twaro ek z koperkiem + 60g (<u>ME</u>) Pomara cza 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Mód (25g) 1 szt Twaro ek z koperkiem + 60g (<u>ME</u>) Pomara cza 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU, J CZ</u>)	Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Krakersy 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU, J CZ</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ry owe 30g	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU, J CZ</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU, J CZ</u>)	
	Warto energetyczna: 2269.38kcal; Białko ogółem: 107.92g; Tłuszcz: 62.48g; Kw. tł. nasy.: 15.01g; W głowodany ogółem: 334.78g; W tym cukry: 80.00g; Błonnik pok.: 40.24g; Sól: 12.12g	Warto energetyczna: 2293.13kcal; Białko ogółem: 105.19g; Tłuszcz: 62.87g; Kw. tł. nasy.: 15.66g; W głowodany ogółem: 338.93g; W tym cukry: 81.44g; Błonnik pok.: 32.53g; Sól: 11.98g	Warto energetyczna: 2581.23kcal; Białko ogółem: 123.88g; Tłuszcz: 70.42g; Kw. tł. nasy.: 19.73g; W głowodany ogółem: 384.71g; W tym cukry: 87.09g; Błonnik pok.: 52.62g; Sól: 11.50g	Warto energetyczna: 2585.87kcal; Białko ogółem: 110.73g; Tłuszcz: 70.31g; Kw. tł. nasy.: 17.84g; W głowodany ogółem: 389.88g; W tym cukry: 105.28g; Błonnik pok.: 32.78g; Sól: 12.70g	Warto energetyczna: 2477.45kcal; Białko ogółem: 83.92g; Tłuszcz: 74.57g; Kw. tł. nasy.: 13.29g; W głowodany ogółem: 388.55g; W tym cukry: 85.37g; Błonnik pok.: 49.79g; Sól: 10.28g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr:latwo.przysww.glowodanówBogatobiałkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-02-23 poniedziałek	nielane	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU, OMI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnka drobiowa luksusowa z fileta- w dlna dr. parzona z dodatkiem wody z pol. czonych kawalkówmi sa 30g (<u>SOJ, ME, rto e zaniera : GLUPSZ, JAJ, GOR, SOZ</u>) Paszlet wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Pomidor b/śkórki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU, OMI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnka drobiowa luksusowa z fileta- w dlna dr. parzona z dodatkiem wody z pol. czonych kawalkówmi sa 30g (<u>SOJ, ME, rto e zaniera : GLUPSZ, JAJ, GOR, SOZ</u>) Paszlet wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Pomidor b/śkórki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki owsiane 20g (<u>GLU, OMI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnka drobiowa luksusowa z fileta- w dlna dr. parzona z dodatkiem wody z pol. czonych kawalkówmi sa 30g (<u>SOJ, ME, rto e zaniera : GLUPSZ, JAJ, GOR, SOZ</u>) Paszlet wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Rzodkiew biala 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU, OMI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnka drobiowa luksusowa z fileta- w dlna dr. parzona z dodatkiem wody z pol. czonych kawalkówmi sa 30g (<u>SOJ, ME, rto e zaniera : GLUPSZ, JAJ, GOR, SOZ</u>) Paszlet wieprzowy z warzywami dieta + 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Rzodkiew biala 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml (<u>ME, GLU, OMI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnka drobiowa luksusowa z fileta- w dlna dr. parzona z dodatkiem wody z pol. czonych kawalkówmi sa 30g (<u>SOJ, ME, rto e zaniera : GLUPSZ, JAJ, GOR, SOZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Konserva sterylizowana sojowa z papryk 60g (<u>SOJ, GOR</u>) Rzodkiew biala 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II	Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100g				
	Obiad	urek z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, ME, GLU, YT, rto ezaniera : GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Filet z kurczaka pieczony wslodkiej papryce + 100g Sos pietruszkowy + 80g (<u>ME</u>) Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLU, J CZ</u>) Fasolka szparagowa dta + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony wslodkiej papryce + 100g Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLU, J CZ</u>) Fasolka szparagowa dta + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony wslodkiej papryce + 100g Sos pietruszkowy + 80g (<u>ME</u>) Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLU, J CZ</u>) Fasolka szparagowa dta + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony wslodkiej papryce + 120g Sos pietruszkowy + 80g (<u>ME</u>) Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLU, J CZ</u>) Fasolka szparagowa dta + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, ME, SEL</u>) Nale. niki z serem bialym+ 300g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, rto ezaniera : SOJ, SEL, GOR</u>) Dip jogurtowo- mielankowy o smaku waniliowym dieta + 80g (<u>ME</u>) Surówka z marchwi, jablka i pomara czy + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml
	PD	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Marchewmini gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Marchewmini gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chlebrazowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Marchewmini gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Marchewmini gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chlebrazowy ytnio-pszenny 80g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt W dlna sojowa o smaku szynkowym z ziel. pieprz. Produktro linny na bazie bialka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze cz. 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, GLU, J CZ</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Marchewmini gotowana + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
PN	Ma lanka naturalna Q33 1 szt (<u>ME</u>) Biszkopy 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, GLU, J CZ</u>)		Ma lanka naturalna Q33 1 szt (<u>ME</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, ME, GLU, YT, GLU, OMI, GLU, J CZ, rto ezaniera : ORZ, SEZ</u>)	Ma lanka naturalna Q33 1 szt (<u>ME</u>) Biszkopy 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, GLU, J CZ</u>)		
	Warto energetyczna: 2675.01 kcal; Bialko ogdem 122.97 g; Tluszcz: 101.05 g; Kw tł. nasy.: 32.37 g; W glowodany ogdem: 334.56 g; W tym cukry: 71.25 g; Bionnik pok.: 34.42 g; Sól: 12.63 g	Warto energetyczna: 2504.74 kcal; Bialko ogdem 115.46 g; Tluszcz: 79.73 g; Kw tł. nasy.: 25.14 g; W glowodany ogdem: 345.62 g; W tym cukry: 72.77 g; Bionnik pok.: 29.06 g; Sól: 11.65 g	Warto energetyczna: 2584.20 kcal; Bialko ogdem 125.42 g; Tluszcz: 89.01 g; Kw tł. nasy.: 24.86 g; W glowodany ogdem: 337.10 g; W tym cukry: 53.25 g; Bionnik pok.: 53.01 g; Sól: 12.77 g	Warto energetyczna: 2816.70 kcal; Bialko ogdem 134.81 g; Tluszcz: 90.29 g; Kw tł. nasy.: 28.31 g; W glowodany ogdem: 383.67 g; W tym cukry: 83.67 g; Bionnik pok.: 35.62 g; Sól: 13.02 g	Warto energetyczna: 2712.68 kcal; Bialko ogdem 118.25 g; Tluszcz: 103.49 g; Kw tł. nasy.: 32.73 g; W glowodany ogdem: 354.47 g; W tym cukry: 103.04 g; Bionnik pok.: 33.90 g; Sól: 13.02 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr:latwo.przysww.glowodanow.Bogatobreszkow a	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-02-24 wtorek	niadanie	Makaron na mleku 400ml (<u>GLUSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 40g (<u>GLUSZ 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>SOJ</u>) Galaretki drobiowa z ud ca z cytryn dieta + 100g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Makaron na mleku 400ml (<u>GLUSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Galaretki drobiowa z ud ca z cytryn dieta + 100g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki j czmienne 20g (<u>GLU CZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 110g (<u>GLUSZ 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>SOJ</u>) Galaretki drobiowa z ud ca z cytryn dieta + 100g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Makaron na mleku 400ml (<u>GLUSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Galaretki drobiowa z ud ca z cytryn dieta + 100g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Makaron na mleku 400ml (<u>GLUSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 40g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60g (<u>SOJ GOR</u>) Twaro ek z kolorow papryk + 30g (<u>ME</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II			Chleb mieszany pszenno- ytni 40g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser dty 30g (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser dty 30g (<u>ME</u>)	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400g (<u>GLU PSZ SOJ ME SEL</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400g (<u>GLU PSZ SOJ ME SEL</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100g (<u>GLUSZ JAJ SEL</u>) Sos własny + 80g (<u>GLUSZ SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Buraki tarite na deplo + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400g (<u>GLU PSZ SOJ ME SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100g (<u>GLUSZ JAJ SEL</u>) Sos własny + 80g (<u>GLUSZ SOJ</u>) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400g (<u>GLU PSZ SOJ ME SEL</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100g (<u>GLUSZ JAJ SEL</u>) Sos własny + 80g (<u>GLUSZ SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400g (<u>GLU PSZ SOJ ME SEL</u>) Fasolka po breto sku wegetaria ska + 300g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120g Ziemniaki gotowane 180g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>) Wafle ry owe 30g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki kukurydziane 20g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 80g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Pasta z makreli w dzonej + 60g (<u>JAJ RYB GOR</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60g (<u>RYB SEL</u>) Pomidor b/skorcki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenno 150g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Pasta z makreli w dzonej + 60g (<u>JAJ RYB GOR</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Bułka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Pasta z makreli w dzonej + 60g (<u>JAJ RYB GOR</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 80g (<u>GLUSZ GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salatka jarzynowa + 100g (<u>JAJ ME SEL GOR</u>) Ser dty 40g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	PN	Budy o smaku waniliowym z/c 150ml (<u>ME</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10g		Budy o smaku waniliowym b/c 150ml (<u>ME</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10g	Budy o smaku waniliowym z/c 150ml (<u>ME</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10g	
	Warto energetyczna: 2370.74 kcal; Bialko ogolem 100.25g; Tluszcz: 78.01g; Kw tł. nasy.: 19.20g; W glowodany ogolem: 330.43g; W tym cukry: 66.53g; Blonnik pok.: 31.32g; Sól: 14.49g	Warto energetyczna: 2471.97 kcal; Bialko ogolem 102.53g; Tluszcz: 76.64g; Kw tł. nasy.: 20.67g; W glowodany ogolem: 349.95g; W tym cukry: 74.79g; Blonnik pok.: 26.72g; Sól: 12.44g	Warto energetyczna: 2772.64 kcal; Bialko ogolem 117.85g; Tluszcz: 111.32g; Kw tł. nasy.: 29.58g; W glowodany ogolem: 340.79g; W tym cukry: 40.50g; Blonnik pok.: 44.94g; Sól: 15.18g	Warto energetyczna: 3110.36 kcal; Bialko ogolem 129.57g; Tluszcz: 111.93g; Kw tł. nasy.: 34.65g; W glowodany ogolem: 399.46g; W tym cukry: 88.94g; Blonnik pok.: 27.05g; Sól: 16.03g	Warto energetyczna: 2758.74 kcal; Bialko ogolem 95.69g; Tluszcz: 99.36g; Kw tł. nasy.: 25.18g; W glowodany ogolem: 390.14g; W tym cukry: 71.57g; Blonnik pok.: 45.91g; Sól: 13.95g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.:latwo.przysw.w.głowodanówBogatobiałkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska
niadanie	Ry na mleku 400ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony wosłonce niejdalnej mielony 30g Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Ry na mleku 400ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<i>GLUSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony wosłonce niejdalnej mielony 30g Serek ziemisty naturalny 60g (<i>ME</i>) Jabłko pieczone 1szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kefir 20% tł 150g 1 szt (<i>ME</i>) Platki ytnie 20g (<i>GU YI</i>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<i>GLUSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony wosłonce niejdalnej mielony 30g Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Ry na mleku 400ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Bułka pszenna dluga krojona 40g (<i>GLUSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony wosłonce niejdalnej mielony 30g Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Ry na mleku 400ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ</i>) Serek ziemisty naturalny 60g (<i>ME</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II	Salatka z brokulem ciecieryc i serem typu feta 100g (<i>JAJ, ME, GOR</i>)			
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400g (<i>GLU PSZ SOI, SEL, GOR</i>) Burger z buraka z serem mozzarella pieczony + 100g (<i>GLUSZ, JAJ, ME, GOR</i>) Sos brokulowy + 80g (<i>GLUSZ, ME</i>) Ry na sypko 180g Surówka z marchwi i selera + 120g (<i>ME, SEL</i>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<i>ME, SEL</i>) Burger z buraka z serem mozzarella pieczony (dieta) + 100g (<i>GLUSZ, JAJ, ME</i>) Sos brokulowy + 80g (<i>GLUSZ, ME</i>) Ry na sypko 180g Surówka z marchwi i selera + 120g (<i>ME, SEL</i>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<i>ME, SEL</i>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120g (<i>GLUSZ, JAJ</i>) Sos brokulowy + 80g (<i>GLUSZ, ME</i>) Ry na sypko (br zowy) 180g Surówka z marchwi i selera + 120g (<i>ME, SEL</i>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<i>ME, SEL</i>) Burger z buraka z serem mozzarella pieczony (dieta) + 100g (<i>GLUSZ, JAJ, ME</i>) Sos brokulowy + 80g (<i>GLUSZ, ME</i>) Ry na sypko 180g Surówka z marchwi i selera + 120g (<i>ME, SEL</i>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<i>ME, SEL</i>) Burger z buraka z serem mozzarella pieczony + 100g (<i>GLUSZ, JAJ, ME, GOR</i>) Ry na sypko 180g Surówka z marchwi i selera + 120g (<i>ME, SEL</i>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml Sos brokulowy + 80g (<i>GLUSZ, ME</i>)
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<i>ME</i>) Platki owsiane 20g (<i>GU OVI</i>)	Kefir 20% tł 150g 1 szt (<i>ME</i>) Platki owsiane 20g (<i>GU OVI</i>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60g (<i>ME</i>) Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Salatka z pomidorowi koperku 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Bułka pszenna dluga krojona 80g (<i>GLUSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60g (<i>ME</i>) Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Salatka z pomidorowi koperku (bez skórki) 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60g (<i>ME</i>) Salatka z pomidorowi koperku 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Bułka pszenna dluga krojona 80g (<i>GLUSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60g (<i>ME</i>) Salatka z pomidorowi koperku 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80g (<i>GLUSZ GU YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natk pietruszki + 30g (<i>ME</i>) W dlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produktro liny na bazie bialka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30g (<i>GLUSZ SOI, GUJ CZ</i>) Salatka z pomidorowi koperku 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	PN	Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<i>ME</i>) Chrupki kukurydziane 25g	Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<i>ME</i>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<i>GLUSZ, ME, GU YI, GU OVI, GUJ CZ, to ezawera : ORZ, SEL</i>)	Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<i>ME</i>) Chrupki kukurydziane 25g	Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<i>ME</i>) Chrupki kukurydziane 25g
	Warto energetyczna: 2787.63kcal; Bialko ogolem 119.71g; Tluszcz: 96.66g; Kw tł. nasy.: 26.68g; W głowodany ogolem: 377.00g; W tym cukry: 67.82g; Błonnik pok.: 41.30g; Sól: 14.86g;	Warto energetyczna: 2736.06kcal; Bialko ogolem 113.39g; Tluszcz: 91.69g; Kw tł. nasy.: 25.77g; W głowodany ogolem: 377.15g; W tym cukry: 70.00g; Błonnik pok.: 29.75g; Sól: 13.79g;	Warto energetyczna: 2736.95kcal; Bialko ogolem 132.12g; Tluszcz: 100.08g; Kw tł. nasy.: 26.18g; W głowodany ogolem: 345.46g; W tym cukry: 46.22g; Błonnik pok.: 54.43g; Sól: 14.65g;	Warto energetyczna: 3037.47kcal; Bialko ogolem 127.83g; Tluszcz: 106.50g; Kw tł. nasy.: 28.03g; W głowodany ogolem: 406.00g; W tym cukry: 71.42g; Błonnik pok.: 34.19g; Sól: 14.28g;	Warto energetyczna: 2684.72kcal; Bialko ogolem 105.56g; Tluszcz: 92.25g; Kw tł. nasy.: 25.28g; W głowodany ogolem: 374.26g; W tym cukry: 69.33g; Błonnik pok.: 39.86g; Sól: 13.02g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.:latwo.przysww.głowodanówBogatoresztkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-02-26 czwartek	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Chleb razowy ytnio-pszenno 40g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzoz dodatwody wosł.niejad 30g Hummus + 60g (<i>SOJ</i>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<i>GLUPSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzoz dodatwody wosł.niejad 30g Pasta z kurczaka + 60g Pomidor b/śkórki 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<i>ME</i>) Płatki owsiane 20g (<i>GLU, OVI</i>) Chleb razowy ytnio-pszenno 110g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzoz dodatwody wosł.niejad 30g Pasta z kurczaka + 60g Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d. bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzoz dodatwody wosł.niejad 30g Pasta z kurczaka + 60g Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>ME</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Chleb razowy ytnio-pszenno 40g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser dty 40g (<i>ME</i>) Hummus + 60g (<i>SOJ</i>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II N			Chleb razowy ytnio-pszenno 40g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 30g (<i>SOJ</i>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 30g (<i>SOJ</i>)	
	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszanej + 400g (<i>GLU, PSZ, SOJ, SEL</i>) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 180g (<i>SEL</i>) Makaron 180g (<i>GLUPSZ</i>) Surówka wielowarzywna z dejemb/c + 120g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400g (<i>SOJ, ME, SEL</i>) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 180g (<i>SEL</i>) Makaron 180g (<i>GLUPSZ</i>) Cukinia gotwana + 120g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400g (<i>SOJ, ME, SEL</i>) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 180g (<i>SEL</i>) Makaron pełnoziarnisty 180g (<i>GLUPSZ</i>) Surówka wielowarzywna z dejemb/c + 120g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Kapu niak z kapusty kiszanej + 400g (<i>GLU, PSZ, SOJ, SEL</i>) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 180g (<i>SEL</i>) Makaron 180g (<i>GLUPSZ</i>) Surówka wielowarzywna z dejemb/c + 120g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400g (<i>SOJ, ME, SEL</i>) Naleniki z pieczarkami + 2szt 300g (<i>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, ME, mł eżarniera : SOJ, SEL, GOR</i>) Surówka wielowarzywna z dejemb/c + 120g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<i>ME</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Chleb razowy ytnio-pszenno 80g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kumiej półki produktór: z poł czonych kawalkówfileta z kurczaka, parzona wosłonce niejadalnej. 30g (<i>mł eżarniera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</i>) Serek ziarnisty naturalny 60g (<i>ME</i>) Bukiet warzyw gotwanych + 60g Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Bułka pszenna długa krojona 80g (<i>GLUPSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kumiej półki produktór: z poł czonych kawalkówfileta z kurczaka, parzona wosłonce niejadalnej. 30g (<i>mł eżarniera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</i>) Serek ziarnisty naturalny 60g (<i>ME</i>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenno 150g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kumiej półki produktór: z poł czonych kawalkówfileta z kurczaka, parzona wosłonce niejadalnej. 30g (<i>mł eżarniera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</i>) Serek ziarnisty naturalny 60g (<i>ME</i>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Bułka pszenna długa krojona 80g (<i>GLUPSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kumiej półki produktór: z poł czonych kawalkówfileta z kurczaka, parzona wosłonce niejadalnej. 60g (<i>mł eżarniera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</i>) Serek ziarnisty naturalny 60g (<i>ME</i>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Chleb razowy ytnio-pszenno 80g (<i>GLUPSZ, GLU, YI</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser toplony 30g (<i>ME</i>) Serek ziarnisty naturalny niejadalnej 60g (<i>ME</i>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	PN	Banan 1szt 1 szt Waffle ry owe 30g		Jabłko 1szt 1 szt Waffle ry owe 30g	Banan 1szt 1 szt Waffle ry owe 30g	
	Warto energetyczna: 2468,14 kcal; Bialko ogółem 89,66 g; Tłuszcz: 71,82 g; Kw. tł. nasy.: 17,85 g; W. głowodany ogółem: 378,86 g; W tym cukry: 83,62 g; Błonnik pok.: 35,49 g; Sól: 13,57 g	Warto energetyczna: 2522,54 kcal; Bialko ogółem 103,82 g; Tłuszcz: 69,59 g; Kw. tł. nasy.: 19,27 g; W. głowodany ogółem: 382,13 g; W tym cukry: 86,62 g; Błonnik pok.: 28,44 g; Sól: 12,19 g	Warto energetyczna: 2490,50 kcal; Bialko ogółem 98,60 g; Tłuszcz: 83,44 g; Kw. tł. nasy.: 19,92 g; W. głowodany ogółem: 353,72 g; W tym cukry: 57,73 g; Błonnik pok.: 51,49 g; Sól: 13,52 g	Warto energetyczna: 2900,35 kcal; Bialko ogółem 123,85 g; Tłuszcz: 87,58 g; Kw. tł. nasy.: 23,62 g; W. głowodany ogółem: 414,59 g; W tym cukry: 82,83 g; Błonnik pok.: 27,89 g; Sól: 16,46 g	Warto energetyczna: 2700,72 kcal; Bialko ogółem 105,75 g; Tłuszcz: 99,41 g; Kw. tł. nasy.: 30,56 g; W. głowodany ogółem: 368,07 g; W tym cukry: 85,50 g; Błonnik pok.: 39,24 g; Sól: 14,81 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysww.głowodanówBogatoresztkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska
niadanie	Zacierka 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 D em25g 1 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60g (<u>ME</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ,ME</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 D em25g 1 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60g (<u>ME</u>) Jabłko pieczone 1szt 1szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Płatki kukurydziane 20g Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek + 60g (<u>ME</u>) Ser dty 40g (<u>ME</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Zacierka na mleku 400ml (<u>GLUPSZ,ME</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 Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60g (<u>ME</u>) Ser dty 40g (<u>ME</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Zacierka 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 D em25g 1 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60g (<u>ME</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
II N			Chlebrazowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyinka Piastowska- wp, w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyinka Piastowska- wp, w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>)	
Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400g (<u>GLU, PSZ, SOJ, ME, SEL</u>) Miruna sma ona 100g+ 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400g (<u>GLU, PSZ, SOJ, ME, SEL</u>) Pulpetz miruny+ 2 Por x 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Sos koperkowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa zielona + 120g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400g (<u>GLU, PSZ, SOJ, ME, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Pulpetz miruny+ 2 Por x 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400g (<u>GLU, PSZ, SOJ, ME, SEL</u>) Pulpetz miruny+ 2 Por x 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Sos koperkowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400g (<u>GLU, PSZ, SOJ, ME, SEL</u>) Kolekt z batatów i białej fasoli + 100g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SZ, GLU, OVI</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna + 60g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna + 60g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana + 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna + 60g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna + 60g (<u>SEL</u>) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna + 60g (<u>SEL</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
PN	Ma lanka naturalna Q33 1 szt (<u>ME</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 30g (<u>GLUPSZ, GLU, YI, GLU, CZ</u>)				
	Warto energetyczna: 2513,78kcal; Białko ogółem 102,33g; Tłuszcz: 71,55g; Kw. tł. nasy.: 19,16g; W głowodany ogółem 378,10g; W tym cukry: 87,50g; Błonnik pok.: 36,99g; Sól: 10,85g;	Warto energetyczna: 2495,35kcal; Białko ogółem 109,45g; Tłuszcz: 63,31g; Kw. tł. nasy.: 19,87g; W głowodany ogółem 382,43g; W tym cukry: 91,19g; Błonnik pok.: 30,21g; Sól: 12,05g;	Warto energetyczna: 2596,96kcal; Białko ogółem 122,28g; Tłuszcz: 85,50g; Kw. tł. nasy.: 26,44g; W głowodany ogółem 355,67g; W tym cukry: 67,76g; Błonnik pok.: 50,67g; Sól: 13,60g;	Warto energetyczna: 2963,01kcal; Białko ogółem 134,03g; Tłuszcz: 91,29g; Kw. tł. nasy.: 32,13g; W głowodany ogółem 413,60g; W tym cukry: 93,04g; Błonnik pok.: 32,43g; Sól: 14,29g;	Warto energetyczna: 2499,43kcal; Białko ogółem 83,20g; Tłuszcz: 75,09g; Kw. tł. nasy.: 19,31g; W głowodany ogółem 388,03g; W tym cukry: 89,03g; Błonnik pok.: 39,18g; Sól: 10,32g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr:latwo.przysww.głowodanówBogatobiałkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-02-28 sobota	nielanie	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 Szyrnkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Salatka z ry u, brokułowi w dliny (dieta) + 100g (<u>ME</u>) Rzodkiew biala 60g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u> <u>GLU YI, GLUJ CZ</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Salatka z ry u, brokułowi w dliny (dieta) + 100g (<u>ME</u>) Bukiet warzyw wgotowanych+ 60g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u> <u>GLU YI, GLUJ CZ</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki czmiene 20g (<u>GLUJ CZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Hummus paprykowy + 60g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biala 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 40g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyrnkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Hummus paprykowy + 60g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biala 60g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u> <u>GLU YI, GLUJ CZ</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 Hummus paprykowy + 60g (<u>SEZ</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Rzodkiew biala 60g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u> <u>GLU YI, GLUJ CZ</u>)
	II		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki ytnie 20g (<u>GLU YI</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki kukurydziane 20g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400g (<u>SOI</u> <u>ME, SEL</u>) Fasolka po breto sku + 300g (<u>SEL, GOR</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Ogórek kiszony z cebulk + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400g (<u>SOI</u> <u>ME, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLUJ CZ</u>) Surowka z selera i jablka b/c + 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400g (<u>SOI</u> <u>ME, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kaszaj gryczana 180g Ogórek kiszony z cebulk + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400g (<u>SOI</u> <u>ME, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLUJ CZ</u>) Ogórek kiszony z cebulk + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400g (<u>SOI</u> <u>ME, SEL</u>) Wegetaria skie stripsy a/la kurczak + 2 [Por] x 80g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80g (<u>ME</u>) Kaszaj czmienna/sypko 180g (<u>GLUJ CZ</u>) Ogórek kiszony z cebulk + 120g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD		Ró owa pasta ciedierzycowa z kolendr + 50g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, ME, GLU YI, GLU OVI, GLUJ CZ, mpozawiera :</u> <u>ORZ, SEZ</u>)	Ró owa pasta ciedierzycowa z kolendr + 50g Krakersy 30g (<u>GLUPSZ, JAI, GLUJ CZ</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 1 szt Szyrnka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30g (<u>SOI, mpozawiera : GLUPSZ, JAI, ME, SEL, GOR</u>) Pasta twarogowa z pieczon papryk + 60g (<u>ME, GOR, SOZ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyrnka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30g (<u>SOI, mpozawiera : GLUPSZ, JAI, ME, SEL, GOR</u>) Pasta z twaroguz koperkiem + 60g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 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 Szyrnka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30g (<u>SOI, mpozawiera : GLUPSZ, JAI, ME, SEL, GOR</u>) Pasta z twaroguz koperkiem + 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>) Bulka pszenna dluga krojona 80g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyrnka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 60g (<u>SOI, mpozawiera : GLUPSZ, JAI, ME, SEL, GOR</u>) Pasta twarogowa z pieczon papryk + 60g (<u>ME, GOR, SOZ</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 1 szt Pasta twarogowa z pieczon papryk + 60g (<u>ME, GOR, SOZ</u>) Pasta z tofu, brokula i szpinaku 30g (<u>SOI</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	PN	Budy o smaku waniliowym b/c 150ml (<u>ME</u>) Krakersy 30g (<u>GLUPSZ, JAI, GLUJ CZ</u>)	Budy o smaku waniliowym b/c 150ml (<u>ME</u>) Krakersy 30g (<u>GLUPSZ, JAI, GLUJ CZ</u>)	Budy o smaku waniliowym b/c 150ml (<u>ME</u>) Krakersy 30g (<u>GLUPSZ, JAI, GLUJ CZ</u>)	Budy o smaku waniliowym b/c 150ml (<u>ME</u>) Krakersy 30g (<u>GLUPSZ, JAI, GLUJ CZ</u>)	
	Warto energetyczna: 2511.44kcal; Bialko ogolem 94.04g; Tluszcz: 82.66g; Kw tł. nasy.: 20.27g; W glowodany ogolem 365.59g; W tym cukry: 53.82g; Bionnik pok.: 42.95g; Sól: 16.42g	Warto energetyczna: 2280.34kcal; Bialko ogolem 94.23g; Tluszcz: 62.35g; Kw tł. nasy.: 14.84g; W glowodany ogolem 349.29g; W tym cukry: 58.31g; Bionnik pok.: 30.80g; Sól: 13.57g	Warto energetyczna: 2582.31kcal; Bialko ogolem 109.81g; Tluszcz: 84.74g; Kw tł. nasy.: 20.48g; W glowodany ogolem 362.41g; W tym cukry: 43.80g; Bionnik pok.: 51.88g; Sól: 14.94g	Warto energetyczna: 2683.24kcal; Bialko ogolem 112.27g; Tluszcz: 84.74g; Kw tł. nasy.: 18.15g; W glowodany ogolem 376.05g; W tym cukry: 53.01g; Bionnik pok.: 32.33g; Sól: 16.77g	Warto energetyczna: 2440.56kcal; Bialko ogolem 100.03g; Tluszcz: 74.25g; Kw tł. nasy.: 16.49g; W glowodany ogolem 359.39g; W tym cukry: 52.06g; Bionnik pok.: 44.30g; Sól: 13.93g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIN Podstawowa	q KAW- IPIN Łatwostrawna	q KAW- IPIN Z ogr:latwo.przysww.glowodanówBogatoresztkowa	q KAW- IPIN Bogatobiałkowa	q KAW- IPIN Wegetaria ska	
2026-03-01 niedziela	<p>nielanie</p> <p>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 Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Serek mietankowy naturalny 60g (<u>ME</u>) Papryka wie a 60g Salata zielona 5g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u>)</p>	<p>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 Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Serek mietankowy naturalny 60g (<u>ME</u>) Pomidor b/škorki 60g Salata zielona 5g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Platki ytnie 20g (<u>GLU YI</u>) 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 60g (<u>SOJ</u>) Serek mietankowy naturalny 60g (<u>ME</u>) Papryka wie a 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>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 Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (<u>SOJ</u>) Serek mietankowy naturalny 60g (<u>ME</u>) Papryka wie a 60g Salata zielona 5g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u>)</p>	<p>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 Serek mietankowy naturalny 30g (<u>ME</u>) Pasta z pieczonych warzyw+ 60g (<u>SEL</u>) Papryka wie a 60g Salata zielona 5g Kakao z mlekiem b/c 250ml (<u>ME</u>)</p>	
	II			Twaro ek 100g (<u>ME</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400g (<u>SOJ</u> <u>ME SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Klopsik z kurczaka + 2 Por x 60g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy + 80g (<u>ME</u>) Buraki tarte na ciepło + 120g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400g (<u>SOJ</u> <u>ME SEL</u>) Klopsik z kurczaka + 2 Por x 60g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Buraki tarte na ciepło + 120g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400g (<u>SOJ</u> <u>ME SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180g Klopsik z kurczaka + 2 Por x 60g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Surówka z białej kapusty z marchwi + 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400g (<u>SOJ</u> <u>ME SEL</u>) Klopsik z kurczaka + 80g (<u>GLUPSZ JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80g (<u>ME</u>) Ziemniaki gotowane 180g Buraki tarte na ciepło + 120g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400g (<u>SOJ</u> <u>ME SEL</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100g (<u>GLUPSZ JAJ ME</u>) Surówka z białej kapusty z marchwi + 120g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml</p>
	PD			Sok owocowo-warzywny Q2L kubek 1 szt		
	Kolacja	<p>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 Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Paszтет z cukinii i warzyw+ 60g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>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>) Paszтет z cukinii i warzyw+ 60g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u>) Kalafior gotowany + 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 150g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU YI</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>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 Filet zapiekany drobiowy 60g (<u>ME</u>) Paszтет z cukinii i warzyw+ 60g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>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 Paszтет z cukinii i warzyw+ 60g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
PN	<p>Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>ME</u>) Biszkopty 30g (<u>GLUPSZ JAJ ME GLU J CZ</u>)</p>	<p>Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>ME</u>) Platki kukurydziane 20g</p>	<p>Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>ME</u>) Biszkopty 30g (<u>GLUPSZ JAJ ME GLU J CZ</u>)</p>	<p>Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>ME</u>) Biszkopty 30g (<u>GLUPSZ JAJ ME GLU J CZ</u>)</p>	<p>Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>ME</u>) Biszkopty 30g (<u>GLUPSZ JAJ ME GLU J CZ</u>)</p>	
	<p>Warto energetyczna: 2248,18kcal; Bialko ogdem 87,29g; Tłuszcz: 83,26g; Kw tł. nasy.: 26,36g; W glowodany ogdem 307,40g; W tym cukry: 69,36g; Bionnik pok.: 32,38g; Sól: 12,22g</p>	<p>Warto energetyczna: 2298,60kcal; Bialko ogdem 91,17g; Tłuszcz: 82,78g; Kw tł. nasy.: 26,27g; W glowodany ogdem 313,69g; W tym cukry: 67,06g; Bionnik pok.: 24,77g; Sól: 12,39g</p>	<p>Warto energetyczna: 2526,44kcal; Bialko ogdem 110,27g; Tłuszcz: 89,43g; Kw tł. nasy.: 30,04g; W glowodany ogdem 340,29g; W tym cukry: 74,32g; Bionnik pok.: 48,10g; Sól: 11,64g</p>	<p>Warto energetyczna: 2528,35kcal; Bialko ogdem 111,06g; Tłuszcz: 87,23g; Kw tł. nasy.: 28,81g; W glowodany ogdem 346,34g; W tym cukry: 104,26g; Bionnik pok.: 35,38g; Sól: 13,24g</p>	<p>Warto energetyczna: 1969,24kcal; Bialko ogdem 62,87g; Tłuszcz: 75,79g; Kw tł. nasy.: 22,10g; W glowodany ogdem 281,05g; W tym cukry: 69,05g; Bionnik pok.: 38,36g; Sól: 10,05g</p>	

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,