

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIIn Podstawowa	q KAW- IPIIn Łatwostrawna	q KAW- IPIIn Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPIIn Bogatobiałkowa	q KAW- IPIIn Wegetaria ska	
2026-01-19 poniedziałek	niadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (MLE.) Marchew mini gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki j czmienne 20 g (GLU J CZ.) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 30 g Ser mozzarella 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (MLE.) Hummus + 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II			Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30 g (SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30 g (SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ry na sypko 180 g Gulasz wieprzowy w gierski + 180 g (MLE.) Surówka z czerwonej kapusty z natk pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy + 100 g Mi so wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy w gierski + 180 g (MLE.) Ry na sypko (br zowy) 180 g Surówka z czerwonej kapusty z natk pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy w gierski + 180 g (MLE.) Ry na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z natk pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Krokiety ziemniaczane z mozzarell + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU YT, GLU OW, GLU J CZ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE.) Surówka z czerwonej kapusty z natk pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU YT, GLU OW, GLU J CZ, mo e zawiera : ORZ, SEZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kief.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser óły 40 g (MLE.) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kief.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek mietankowy naturalny 60 g (MLE.) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kief.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser óły 40 g (MLE.) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kief.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser óły 40 g (MLE.) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszetet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Ser óły 40 g (MLE.) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Warto energetyczna: 2616.27 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 96.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; W glowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 13.22 g;	Warto energetyczna: 2471.28 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W glowodany ogółem: 331.33 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 13.60 g;	Warto energetyczna: 2755.86 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 105.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W glowodany ogółem: 349.86 g; W tym cukry: 43.87 g; Błonnik pok.: 55.30 g; Sól: 14.16 g;	Warto energetyczna: 3013.54 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 106.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; W glowodany ogółem: 407.61 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 14.68 g;	Warto energetyczna: 2574.73 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 101.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W glowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 12.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska
niadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki ytnie 20 g (<u>GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II			Sałatka makaronowa z warzywami i mozzarell + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>)		
Obiad	Krupnik j czmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU J CZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera z rodzynkami + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik j czmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU J CZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik j czmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU J CZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik j czmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU J CZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 2 [Por] x 100 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera z rodzynkami + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik j czmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU J CZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salsa pomidorowa + 80 g Surówka z selera z rodzynkami + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Budy o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budy o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dyńia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek pomidorowy + 30 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Ma lanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU YT, GLU J CZ,</u>)				
	Warto energetyczna: 2371.89 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; W glowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 12.06 g;	Warto energetyczna: 2382.53 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; W glowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 12.69 g;	Warto energetyczna: 2603.39 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; W glowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 53.45 g; Sól: 13.82 g;	Warto energetyczna: 2936.22 kcal; Białko ogółem: 161.50 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W glowodany ogółem: 388.85 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 13.70 g;	Warto energetyczna: 2528.62 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; W glowodany ogółem: 378.45 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 10.90 g;

2026-01-20 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w.glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska
niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z w dlin drobiowo-wieprzow i brokułem + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka makaronowa z warzywami i szynk dieta + 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Platki owsiane 20 g (GLU, OW) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z w dlin drobiowo-wieprzow i brokułem + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z w dlin drobiowo-wieprzow i brokułem + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Musli 20 g (GLU, PSZ, GLU, OW, GLU, J, CZ, mo e zawiera : OZI, SOJ, MLE, ORZ)		
Obiad	Zupa koperkowa z ry em + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (MLE) Fasolka szparagowa óta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ry em + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (MLE) Seler z pietruszk gotowany z olejem + 120 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ry em br zowym + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (MLE) Fasolka szparagowa óta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ry em + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa óta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ry em + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka faszzerowana ry em i warzywami + 300 g (SEL) Fasolka szparagowa óta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD			Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, SEL) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g (RYB, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR) Twaro ek makowy + 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (GLU, PSZ, JAJ, GLU, J, CZ)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEZ, mo e zawiera : ORZ)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (GLU, PSZ, JAJ, GLU, J, CZ)	
	Warto energetyczna: 2479.43 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; W glowodany ogółem: 373.84 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 13.95 g;	Warto energetyczna: 2608.00 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; W glowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 13.66 g;	Warto energetyczna: 2447.74 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W glowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 53.81 g; Sól: 15.20 g;	Warto energetyczna: 2725.64 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W glowodany ogółem: 407.37 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 14.10 g;	Warto energetyczna: 2396.39 kcal; Białko ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; W glowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 13.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska
niadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU YT,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR,) Twaro ek ze słonecznikiem + 60 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU YT,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR,) Twaro ek + 60 g (MLE,) Dyńna na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ma lanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR,) Twaro ek ze słonecznikiem + 60 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU YT,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR,) Twaro ek ze słonecznikiem + 60 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU YT,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt W dlna ro linna produkt na bazie białka grochowego 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ,) Twaro ek ze słonecznikiem + 60 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II	Sałatka z brokułem, ciecierzyc, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Pasta warzywna + 60 g (SEL,) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Pasta warzywna + 60 g (SEL,) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pasta warzywna + 30 g (SEL,) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Wafle ry owe 30 g			
	Warto energetyczna: 2385.22 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; W glowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 12.31 g;	Warto energetyczna: 2404.21 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; W glowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 11.81 g;	Warto energetyczna: 2456.71 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; W glowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 53.58 g; Sól: 12.10 g;	Warto energetyczna: 2697.89 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W glowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 11.86 g;	Warto energetyczna: 2373.28 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; W glowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetaria ska	
2026-01-23 pi tek	niadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki j czmienne 20 g (GLU J CZ,) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Ser mozzarella 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella 60 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II N			Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy pieczony + 80 g (GLU PSZ,)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU, YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy pieczony + 80 g (GLU PSZ,)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Miruna sma ona 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Miruna na parze 100g + 100 g (RYB,) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Miruna na parze 100g + 100 g (RYB,) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Miruna na parze 100g + 100 g (RYB,) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Tzatziki + 80 g (MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Hummus 30 g (SEZ,) Słupki z warzyw () 70 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25 g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (JAJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25 g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (JAJ,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (JAJ,) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (JAJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 30 g (JAJ,) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50 g (GLU PSZ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Płatki kukurydziane 20 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki kukurydziane 20 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Płatki kukurydziane 20 g		
	Warto energetyczna: 2624.70 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; W glowodany ogółem: 371.05 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 10.89 g;	Warto energetyczna: 2557.56 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; W glowodany ogółem: 366.29 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 10.50 g;	Warto energetyczna: 2634.34 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 100.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W glowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 41.09 g; Błonnik pok.: 49.35 g; Sól: 13.81 g;	Warto energetyczna: 3114.94 kcal; Białko ogółem: 140.26 g; Tłuszcz: 99.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W glowodany ogółem: 416.77 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 14.17 g;	Warto energetyczna: 2686.59 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W glowodany ogółem: 365.45 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 11.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIIn Podstawowa	q KAW- IPIIn Łatwostrawna	q KAW- IPIIn Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPIIn Bogatobiałkowa	q KAW- IPIIn Wegetaria ska
niadanie	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU J CZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g Ser ołty 40 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU J CZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki ytnie 20 g (<u>GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g Ser ołty 40 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU J CZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g Ser ołty 40 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki j czmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU J CZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser ołty 40 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g
	II	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2026-01-24 sobota	Obiad	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, mo e zawiera : SOJ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki ytnie + 10 g (<u>GLU YT</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, mo e zawiera : SOJ</u>)	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, mo e zawiera : SOJ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus truskawkowy + 80 g (<u>MLE</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		PD	Muffin warzywny z w dlin + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02</u>) Porzeczkowy twaro ek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02</u>) Twaro ek + 60 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02</u>) Twaro ek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02</u>) Porzeczkowy twaro ek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Porzeczkowy twaro ek + 60 g (<u>MLE</u>) D em 25 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU YT, GLU J CZ</u>)			
	Warto energetyczna: 2753.88 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W glowodany ogółem: 362.15 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 15.11 g;	Warto energetyczna: 2613.32 kcal; Białko ogółem: 135.00 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; W glowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 14.20 g;	Warto energetyczna: 2703.73 kcal; Białko ogółem: 142.14 g; Tłuszcz: 102.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; W glowodany ogółem: 328.27 g; W tym cukry: 37.78 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 14.49 g;	Warto energetyczna: 2999.01 kcal; Białko ogółem: 151.68 g; Tłuszcz: 105.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; W glowodany ogółem: 378.49 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 15.43 g;	Warto energetyczna: 2797.88 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; W glowodany ogółem: 393.40 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 12.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetaria ska	
2026-01-25 niedziela	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli z cebulk + 60 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II			Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewic i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ry owa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewic i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewic i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewic i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 180 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaro ek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomara cza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaro ek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomara cza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaro ek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomara cza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaro ek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomara cza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Twaro ek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomara cza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ry owe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ.</u>)		
	Warto energetyczna: 2304.66 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; W glowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 12.48 g;	Warto energetyczna: 2297.45 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; W glowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 12.40 g;	Warto energetyczna: 2616.51 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W glowodany ogółem: 382.40 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 50.50 g; Sól: 11.86 g;	Warto energetyczna: 2621.15 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; W glowodany ogółem: 387.57 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 13.06 g;	Warto energetyczna: 2512.73 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; W glowodany ogółem: 386.23 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 10.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIIn Podstawowa	q KAW- IPIIn Łatwostrawna	q KAW- IPIIn Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPIIn Bogatobiałkowa	q KAW- IPIIn Wegetaria ska
niadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Galaretko drobiowa z ud ca z cytryn dieta + 100 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Galaretko drobiowa z ud ca z cytryn dieta + 100 g (SEL) Marchew talarki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Platki j czmienne 20 g (GLU J CZ) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Galaretko drobiowa z ud ca z cytryn dieta + 100 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Galaretko drobiowa z ud ca z cytryn dieta + 100 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR) Twaro ek z kolorow papryk + 30 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II N			Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser ołty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser ołty 30 g (MLE)	
Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka + 120 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ) Sałatka szwedzka + 120 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka + 120 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Fasolka po breto sku wegetaria ska + 300 g (SOJ) Sałatka szwedzka + 120 g (GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ry owe 30 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Platki kukurydziane 20 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli w dzonej + 60 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli w dzonej + 60 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli w dzonej + 60 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser ołty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Budy o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Kasza jaglana ekspandowana 10 g		Budy o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE) Kasza jaglana ekspandowana 10 g	Budy o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Kasza jaglana ekspandowana 10 g	
	Warto energetyczna: 2357.46 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W glowodany ogółem: 330.13 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 14.47 g;	Warto energetyczna: 2469.46 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W glowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 12.56 g;	Warto energetyczna: 2759.35 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 110.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; W glowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 15.16 g;	Warto energetyczna: 3097.07 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 110.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; W glowodany ogółem: 399.16 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 16.01 g;	Warto energetyczna: 2745.45 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; W glowodany ogółem: 389.84 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 13.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

		q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetaria ska
niadanie	II	Ry na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ry na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki ytnie 20 g (GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ry na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ry na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
			Sałatka z brokułem ciecierzyc i serem typu feta 100 g (JAJ, MLE, GOR,)			
2026-01-28	rodza	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ry na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ry na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ry na sypko (br zowy) 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ry na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Ry na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,)
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60 g (MLE,) Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60 g (MLE,) Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałatka z pomidorów i koperku (bez skórki) 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natk pietruszki + 30 g (MLE,) W dlna sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt ro linny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (GLU PSZ, SOJ, GLU J CZ,) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 25 g		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU YT, GLU OW, GLU J CZ, mo e zawiera : ORZ, SEZ,)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 25 g	
		Warto energetyczna: 2787.63 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; W glowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 14.86 g;	Warto energetyczna: 2736.06 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; W glowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 13.79 g;	Warto energetyczna: 2736.95 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 100.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W glowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 54.43 g; Sól: 14.65 g;	Warto energetyczna: 3037.47 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Tłuszcz: 106.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W glowodany ogółem: 406.00 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 14.28 g;	Warto energetyczna: 2684.72 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W glowodany ogółem: 374.26 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 13.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIIn Podstawowa	q KAW- IPIIn Łatwostrawna	q KAW- IPIIn Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPIIn Bogatobiałkowa	q KAW- IPIIn Wegetaria ska
niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus + 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU OW) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser ołty 40 g (MLE) Hummus + 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II			Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 30 g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 30 g (SOJ)
Obiad	Kapu niak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 180 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 180 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 180 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapu niak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 180 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Nale niki z pieczarkami + 2 szt. 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt dr. z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt dr. z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Dyńia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt dr. z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt dr. z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 60 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 30 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ry owe 30 g		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ry owe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ry owe 30 g
	Warto energetyczna: 2399.52 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W glowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 12.87 g;	Warto energetyczna: 2549.68 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; W glowodany ogółem: 382.67 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 11.93 g;	Warto energetyczna: 2421.89 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; W glowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 49.84 g; Sól: 12.81 g;	Warto energetyczna: 2831.73 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; W glowodany ogółem: 410.50 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 15.75 g;	Warto energetyczna: 2632.11 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; W glowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 14.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIIn Podstawowa	q KAW- IPIIn Łatwostrawna	q KAW- IPIIn Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPIIn Bogatobiałkowa	q KAW- IPIIn Wegetaria ska
niadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25 g 1 szt Twaro ek brzoskwiniowy (dieta) + 60 g (MLE) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25 g 1 szt Twaro ek brzoskwiniowy (dieta) + 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek + 60 g (MLE) Ser ołty 40 g (MLE) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek brzoskwiniowy (dieta) + 60 g (MLE) Ser ołty 40 g (MLE) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25 g 1 szt Twaro ek brzoskwiniowy (dieta) + 60 g (MLE) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II N			Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno- ytni 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	
Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z miruny + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ) Pasta warzywna + 60 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ) Pasta warzywna + 60 g (SEL) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ) Pasta warzywna + 60 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ) Pasta warzywna + 60 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ) Pasta warzywna + 60 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Ma lanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 30 g (GLU PSZ, GLU YT, GLU J CZ)				
	Warto energetyczna: 2474.68 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; W glowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 11.70 g;	Warto energetyczna: 2504.87 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W glowodany ogółem: 384.00 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 12.08 g;	Warto energetyczna: 2596.96 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; W glowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 50.67 g; Sól: 13.60 g;	Warto energetyczna: 2963.01 kcal; Białko ogółem: 134.03 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; W glowodany ogółem: 413.60 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 14.29 g;	Warto energetyczna: 2406.86 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W glowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 10.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIIn Podstawowa	q KAW- IPIIn Łatwostrawna	q KAW- IPIIn Z ogr.łatwo.przysw.w.głowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPIIn Bogatobiałkowa	q KAW- IPIIn Wegetaria ska
niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z ry u, brokułów i w dliny (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z ry u, brokułów i w dliny (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki j czmienne 20 g (<u>GLU J CZ.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)
	II		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza po breto sku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wegetaria skie stripsy a'la kurczak + 2 [Por] x 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE.</u>) Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Ró owa pasta ciecierzycowa z kolendr + 50 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU YT, GLU OW, GLU J CZ, mo e zawiera : ORZ, SEZ.</u>)	Ró owa pasta ciecierzycowa z kolendr + 50 g Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczon papryk + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 60g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczon papryk + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczon papryk + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budy o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ.</u>)	Budy o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ.</u>)	Budy o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ.</u>)	Budy o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ.</u>)
	Warto energetyczna: 2511.44 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; W głowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 16.42 g;	Warto energetyczna: 2278.95 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; W głowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 13.29 g;	Warto energetyczna: 2585.11 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; W głowodany ogółem: 363.55 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 51.46 g; Sól: 15.22 g;	Warto energetyczna: 2683.24 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; W głowodany ogółem: 376.05 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 16.77 g;	Warto energetyczna: 2440.56 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; W głowodany ogółem: 359.39 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 44.30 g; Sól: 13.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAW CZYNEK

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Bogatores ztkowa/Pediatryczna	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetaria ska
niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek mietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek mietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki ytnie 20 g (<u>GLU, YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 150 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek mietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek mietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek mietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Papryka wie a 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	N			Twaro ek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
II					
Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwi + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwi + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenno 150 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ.</u>)	
	Warto energetyczna: 2173.07 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W glowodany ogółem: 299.80 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 12.28 g;	Warto energetyczna: 2227.90 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W glowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 12.01 g;	Warto energetyczna: 2526.44 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; W glowodany ogółem: 340.29 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 48.10 g; Sól: 11.64 g;	Warto energetyczna: 2453.24 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W glowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 13.30 g;	Warto energetyczna: 2069.24 kcal; Białko ogółem: 59.93 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; W glowodany ogółem: 287.62 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 9.72 g;

Oznaczenia wskaźników od .:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozporządzenia 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozporządzenia 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 węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,