

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KAW CZYNEK

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|-------------------------|--|--|---|--|---|--|
| 2025-12-22 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 Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 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 Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 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 Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 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 Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 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 kulki 60 g (MLE,) Hummus + 30 g (SOJ,) Ogórek kiszony 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 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 + 200 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,) Ry na sypko 180 g Sos pomidorowy + 100 g Mi so wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL,) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy w gierski + 200 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 + 200 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 | | | Sałatka z kuskusemi fasola czerwon z warzywami w stylu meksyka skim + 100 g (GLU PSZ, SOJ, mo e zawiera : RYB, MCK,) | | |
| | 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR,) Ser ółty 40 g (MLE,) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR,) 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR,) Ser ółty 40 g (MLE,) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR,) Ser ółty 40 g (MLE,) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwon z warzywami w stylu meksyka skim + 100 g (GLU PSZ, SOJ, mo e zawiera : RYB, MCK,) Ser ółty 40 g (MLE,) Słupki papryki czerwonej + 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: 2609.02 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; W glowodany ogółem: 338.59 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 14.38 g; | Warto energetyczna: 2591.27 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 98.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; W glowodany ogółem: 345.55 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 13.63 g; | Warto energetyczna: 2846.52 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 114.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; W glowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 55.64 g; Sól: 15.49 g; | Warto energetyczna: 3067.20 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 115.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; W glowodany ogółem: 391.53 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 16.45 g; | Warto energetyczna: 2545.58 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; W glowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 12.91 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KAW CZYNEK

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|-------------------|---|--|--|---|---|--|
| 2025-12-23 wtorek | 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 Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki ytnie 20 g (GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT) 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 (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus + 60 g (SOJ) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | Z | | | Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ) | | |
| | II | | | | | |
| | Obiad | Krupnik j czmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU J CZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik j czmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU J CZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE) Dyńia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik j czmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU J CZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 2 [Por] x 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik j czmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU J CZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 2 [Por] x 100 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g (GLU PSZ, MLE) Salsa pomidorowa + 80 g Dyńia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | | Budy o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE) | Budy o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ) Marchew mini gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała 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 z makaronem pełnoziarnistym z fet i warzywami + 100 g (GLU PSZ, MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 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: 2357.71 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; W głowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 12.44 g; | Warto energetyczna: 2414.70 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W głowodany ogółem: 336.60 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 12.63 g; | Warto energetyczna: 2483.38 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W głowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 48.38 g; Sól: 12.51 g; | Warto energetyczna: 2854.05 kcal; Białko ogółem: 144.69 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W głowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 13.61 g; | Warto energetyczna: 2659.70 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W głowodany ogółem: 376.85 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 12.56 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KAW CZYNEK

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|--------------------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2025-12-24 rodz 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 Paszтет z fasoli + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g 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 owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy ytnio-pszenno 110 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 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 Paszтет z fasoli + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 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-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) | |
| | II | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | Obiad | Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | |
| | PD | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | 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 Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna sma ona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kapusta z grochem + 100 g Sałata zielona 5 g Kompot z suszu 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 Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Zimowy napar jabłkowy b/c 250 ml | Chleb razowy ytnio-pszenno 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Zimowy napar jabłkowy 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 Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z grochem + 100 g Sałata zielona 5 g Zimowy napar jabłkowy 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 Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pierogi z kapust i grzybami* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kapusta z grochem + 100 g Sałata zielona 5 g Kompot z suszu 250 ml |
| | PN | Mandarynka 1 szt Ciasto piernik 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SO2, GLU YT, GLU J CZ.</u>) | Mandarynka 1 szt Ciasto dro d owe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | | Mandarynka 1 szt Ciasto piernik 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SO2, GLU YT, GLU J CZ.</u>) | |
| | Warto energetyczna: 2726.55 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; W glowodany ogółem: 393.65 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 11.58 g; | Warto energetyczna: 2636.47 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; W glowodany ogółem: 369.70 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 11.64 g; | Warto energetyczna: 2873.77 kcal; Białko ogółem: 145.12 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W glowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 53.49 g; Sól: 11.70 g; | Warto energetyczna: 2874.89 kcal; Białko ogółem: 139.36 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W glowodany ogółem: 386.50 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 12.29 g; | Warto energetyczna: 2840.89 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; W glowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 12.34 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KAW CZYNEK

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|---------------------|--|--|---|--|---|---|
| 2025-12-25 czwartek | niadanie | 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 ostonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLUJ CZ.) | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Marchew mini gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLUJ CZ.) | 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 ostonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLUJ CZ.) | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g (mo e zawiera : MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLUJ CZ.) | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt W dlina ro linna produkt na bazie białka grochowego 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLUJ CZ.) |
| | II | | | Pomara cza 1 szt. 1 szt | | |
| | Obiad | Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) | Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) | Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Mandarynka 1 szt | Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) | Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z ciemnych , pieczarkami, papryki i kukini + 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ.) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) |
| | PD | | | Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (MLE.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaro ek z natk pietruszki + 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.) Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (MLE.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (MLE.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (MLE.) Ser w dzony 30 g (MLE.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Waffle ry owe 30 g | | | |
| | Warto energetyczna: 2234.71 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; W głowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 11.83 g; | Warto energetyczna: 2254.99 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; W głowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 11.84 g; | Warto energetyczna: 2416.01 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; W głowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 50.56 g; Sól: 13.53 g; | Warto energetyczna: 2510.73 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; W głowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 13.63 g; | Warto energetyczna: 2216.78 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; W głowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 10.43 g; | |

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|--------------------|--|---|---|---|--|---|
| 2025-12-26 pi. tek | 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) |
| | II N | | Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) | Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) | | |
| | Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pierniczki wi teczne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto marchewkowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Zupa pomidorowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomara cza 1szt. 1 szt | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pierniczki wi teczne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Tzatziki + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulk + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pierniczki wi teczne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) |
| | PD | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka grecka + 100 g (<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 Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta jajeczno-brokułowa + 60 g (<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>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 jajeczno-brokułowa + 60 g (<u>JAJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokułowa + 60 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</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 Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczno-brokułowa + 60 g (<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-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokułowa + 30 g (<u>JAJ.</u>) D em 25 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt | |
| | Warto energetyczna: 2650.17 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W glowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 12.65 g; | Warto energetyczna: 2636.27 kcal; Białko ogółem: 128.85 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; W glowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 12.04 g; | Warto energetyczna: 2981.78 kcal; Białko ogółem: 147.19 g; Tłuszcz: 123.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W glowodany ogółem: 343.72 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 48.37 g; Sól: 17.45 g; | Warto energetyczna: 3267.38 kcal; Białko ogółem: 149.13 g; Tłuszcz: 122.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W glowodany ogółem: 403.74 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 15.90 g; | Warto energetyczna: 2746.90 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 108.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; W glowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 11.76 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KAW CZYNEK

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|-------------------|--|---|--|---|--|---|
| 2025-12-27 sobota | niadanie | Płatki j czmienne na mleku 400 ml (MLE, GLUJ CZ.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser ółty 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki j czmienne na mleku 400 ml (MLE, GLUJ CZ.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki ytnie 20 g (GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser ółty 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki j czmienne na mleku 400 ml (MLE, GLUJ CZ.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser ółty 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki j czmienne na mleku 400 ml (MLE, GLUJ CZ.) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser ółty 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g |
| | II Z | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ry owe 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Musli domowe 20 g (GLU OW.) | |
| | Obiad | Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, mo e zawiera : SOJ.) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU J CZ.) 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 (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki ytnie + 10 g (GLU YT.) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU J CZ.) 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 (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU J CZ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml MLE, mo e zawiera : SOJ. | Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, mo e zawiera : SOJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kaszottoj czmienne z warzywami wegetaria skie + 300 g (MLE, SEL, GLU J CZ.) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | |
| | PD | | | Muffin warzywny z w dlin + 75 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02.) Porzeczkowy twaro ek + 60 g (MLE.) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02.) Twaro ek + 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Seler gotowany + 60 g (SEL.) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02.) Twaro ek + 60 g (MLE.) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02.) Porzeczkowy twaro ek + 60 g (MLE.) 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 Porzeczkowy twaro ek + 60 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 30 g (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | | | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 30 g (GLU PSZ, GLU YT, GLU J CZ.) | | |
| | Warto energetyczna: 2729.89 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; W glowodany ogółem: 371.81 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 46.24 g; Sól: 15.37 g; | Warto energetyczna: 2625.06 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W glowodany ogółem: 358.71 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 14.83 g; | Warto energetyczna: 2793.14 kcal; Białko ogółem: 134.06 g; Tłuszcz: 102.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W glowodany ogółem: 361.78 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 50.54 g; Sól: 14.76 g; | Warto energetyczna: 3049.18 kcal; Białko ogółem: 143.13 g; Tłuszcz: 105.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; W glowodany ogółem: 402.95 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 15.77 g; | Warto energetyczna: 2909.24 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 108.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; W glowodany ogółem: 385.70 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 57.03 g; Sól: 14.34 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KAW CZYNEK

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|----------------------|--|---|--|--|--|---|
| 2025-12-28 niedziela | niadanie | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) | 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 Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 100 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) |
| | II N | | Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) | Chleb mieszany pszenno- ytni 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) | | |
| | Obiad | Zupa z soczewic i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Miruna na parze 100g + 100 g (RYB.) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa ry owa + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Miruna na parze 100g + 100 g (RYB.) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa z soczewic i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Miruna na parze 100g + 100 g (RYB.) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa ry owa + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Miruna na parze 100g + 100 g (RYB.) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa z soczewic i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 180 g (SOJ, SEL.) Surówka Colesław + 120 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) 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 (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Twaro ek z koperkiem + 60 g (MLE.) Pomara cza 1 szt. 1 szt 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.) Twaro ek z koperkiem + 60 g (MLE.) Pomara cza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Twaro ek z koperkiem + 60 g (MLE.) Pomara cza 1 szt. 1 szt 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.) Twaro ek z koperkiem + 60 g (MLE.) Pomara cza 1 szt. 1 szt 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 Miód (25g) 1 szt Twaro ek z koperkiem + 60 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ.) | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ.) | Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ry owe 30 g | Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ.) | | |
| | Warto energetyczna: 2328.35 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; W glowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 12.63 g; | Warto energetyczna: 2253.93 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; W glowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 12.54 g; | Warto energetyczna: 2640.19 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; W glowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 50.43 g; Sól: 12.01 g; | Warto energetyczna: 2644.84 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; W glowodany ogółem: 387.39 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 13.21 g; | Warto energetyczna: 2465.46 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; W glowodany ogółem: 361.03 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 11.09 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KAW CZYNEK

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|-------------------------|---|--|--|---|--|---|
| 2025-12-29 poniedziałek | niadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLUPSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- w dlna dr. parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 30 g (SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- w dlna dr. parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 30 g (SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- w dlna dr. parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 30 g (SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- w dlna dr. parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 30 g (SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fet i warzywami + 100 g (GLU PSZ, MLE,) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II | | | Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fet i warzywami + 100 g (GLU PSZ, MLE,) | | |
| | Obiad | urek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU YT, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 180 g (SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa ółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 180 g (SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa ółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 180 g (SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa ółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 120 g Makaron 180 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa ółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Pierogi z truskawkami* 300 g (GLU PSZ,) Dip jogurtowo- mietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| | PD | | | Pomara cza 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 Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE,) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE,) Marchew mini gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE,) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE,) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT,) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli z cebulk + 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE,) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Ma lanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ,) | | Ma lanka naturalna 0,33l 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,) | Ma lanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ,) | | |
| | Warto energetyczna: 2753.44 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 107.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W glowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 12.13 g; | Warto energetyczna: 2580.02 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W glowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 11.59 g; | Warto energetyczna: 2746.65 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 100.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W glowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 54.96 g; Sól: 12.86 g; | Warto energetyczna: 2939.60 kcal; Białko ogółem: 138.93 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W glowodany ogółem: 396.82 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 12.64 g; | Warto energetyczna: 2948.16 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W glowodany ogółem: 456.87 g; W tym cukry: 131.48 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 9.88 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KAW CZYNEK

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|-------------------|------------------------|---|---|---|--|---|
| 2025-12-30 wtorek | 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (SOJ,) Twaro ek + 100 g (MLE,) 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (SOJ,) Twaro ek + 100 g (MLE,) 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,) 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (SOJ,) Twaro ek + 100 g (MLE,) 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30 g (SOJ,) Twaro ek + 100 g (MLE,) 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 Ser óty 60 g (MLE,) Twaro ek z kolorow papryk + 30 g (MLE,) 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 Ser óty 30 g (MLE,) | Chleb mieszany pszenno- ytni 40 g (GLU PSZ, GLU YT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser óty 30 g (MLE,) | |
| | Obiad | Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) 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 Brokuł gotowany + 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,) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka po breto sku wegetaria ska + 300 g (SOJ,) Sałatka szwedzka + 120 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| | PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Wafle ry owe 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki 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 Hummus + 60 g (SOJ,) Ser w dzony 40 g (MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Budy o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,) | | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Budy o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,) | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Budy o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,) | |
| | | Warto energetyczna: 2600.21 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 99.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; W glowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 14.24 g; | Warto energetyczna: 2599.29 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W glowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 11.48 g; | Warto energetyczna: 2905.95 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 119.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; W glowodany ogółem: 355.23 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 14.98 g; | Warto energetyczna: 3177.68 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 122.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; W glowodany ogółem: 399.35 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 15.75 g; | Warto energetyczna: 2881.26 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 101.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; W glowodany ogółem: 393.87 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sól: 13.46 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KAW CZYNEK

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska |
|----------|--|--|--|---|--|
| niadanie | Ry na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT₁) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT₁) 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 (JAJ₁) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ry na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) 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 (MLE₁) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE₁) Płatki ytnie 20 g (GLU YT₁) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU YT₁) 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 (JAJ₁) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ry na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) 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 (JAJ₁) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ry na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT₁) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ₁) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE₁) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II | Sałatka a'la caprese dieta + 100 g (MLE₁) | | | |
| Obiad | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR₁) Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR₁) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE₁) Ry na sypko 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL₁) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL₁) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE₁) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE₁) Ry na sypko 180 g Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL₁) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE₁) Ry na sypko (br zowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL₁) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL₁) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE₁) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE₁) Ry na sypko 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL₁) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL₁) Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR₁) Ry na sypko 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL₁) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE₁) |
| | PD | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE₁) Płatki owsiane 20 g (GLU OW₁) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT₁) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60 g (MLE₁) 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 YT₁) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natk pietruszki + 60 g (MLE₁) 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 YT₁) 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 (MLE₁) 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 YT₁) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ₁) 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 (MLE₁) 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 YT₁) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU YT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natk pietruszki + 30 g (MLE₁) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE₁) Chrupki kukurydziane 25 g | | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE₁) 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, SEZ₁) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE₁) Chrupki kukurydziane 25 g |
| | Warto energetyczna: 2808.40 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 100.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W glowodany ogółem: 374.70 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 15.04 g; | Warto energetyczna: 2699.72 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; W glowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 13.69 g; | Warto energetyczna: 2834.00 kcal; Białko ogółem: 133.14 g; Tłuszcz: 114.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; W glowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 50.35 g; Sól: 15.56 g; | Warto energetyczna: 3149.52 kcal; Białko ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 121.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; W glowodany ogółem: 398.45 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 15.20 g; | Warto energetyczna: 2706.60 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W glowodany ogółem: 374.28 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 12.71 g; |

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska |
|----------|---|--|---|--|--|
| niadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (<u>SOJ,</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser óty 40 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II | Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) | | | |
| Obiad | Kapu niak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ,</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) | Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ,</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) | Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Kasza gryczana 180 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) | Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Kasza j czmienna/sypko 180 g (<u>GLU J CZ,</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) | Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Nale niki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, mo e zawiera :</u> <u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) |
| | PD | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurzej półki produkt dr. 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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurzej półki produkt dr. 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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy ytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurzej półki produkt dr. 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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pier delikatna z kurzej półki produkt dr. z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 30 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Banan 1szt. 1 szt Wafle 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: 2384.61 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W glowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 13.04 g; | Warto energetyczna: 2485.00 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; W glowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 11.84 g; | Warto energetyczna: 2334.25 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; W glowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 46.46 g; Sól: 11.88 g; | Warto energetyczna: 2727.55 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W glowodany ogółem: 392.11 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 14.22 g; | Warto energetyczna: 2660.66 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 92.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; W glowodany ogółem: 372.71 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 13.82 g; |

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|-------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2026-01-02 pi tek | niadanie | Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25 g 1 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE) Pomara cza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25 g 1 szt Twaro ek brzoskwinowy (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) Pomara cza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE) Ser ołty 40 g (MLE) Pomara cza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt D em 25 g 1 szt Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE) Pomara cza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II | | | 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 100g + 100 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 50 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 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2) 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 Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2) |
| | 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) Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g 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) Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g 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) Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g 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) Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g 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) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR) 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: 2503.39 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; W głowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 11.74 g; | Warto energetyczna: 2470.86 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W głowodany ogółem: 376.99 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 12.09 g; | Warto energetyczna: 2687.07 kcal; Białko ogółem: 125.14 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; W głowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 51.51 g; Sól: 13.70 g; | Warto energetyczna: 3029.13 kcal; Białko ogółem: 140.44 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; W głowodany ogółem: 424.53 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 14.62 g; | Warto energetyczna: 2635.88 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W głowodany ogółem: 402.32 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 11.23 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KAW CZYNEK

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w glowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2026-01-03 sobota | niadanie | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb razowy ytnio-pszeny 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>) Marchew mini gotowana + 60 g 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-pszeny 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-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Paszet z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po breto sku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 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>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g 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>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g 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>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 180 g 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 + 30 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>) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30 g (<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 30 g (<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-pszeny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30 g (<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 60 g (<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-pszeny 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>) Ró owa pasta ciecierzycowa z kolendr + 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10 g | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10 g | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10 g | | |
| | Warto energetyczna: 2615.49 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W glowodany ogółem: 377.42 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 16.41 g; | Warto energetyczna: 2283.54 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W glowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 12.82 g; | Warto energetyczna: 2500.81 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; W glowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 31.49 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 14.48 g; | Warto energetyczna: 2674.15 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; W glowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 52.95 g; | Warto energetyczna: 2438.66 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; W glowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 46.46 g; Sól: 13.57 g; | |

| | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna | q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.w głowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.w gl.bogatoresztk | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa | q KAW- IPiN Wegetaria ska | |
|----------------------|---|--|--|---|---|--|
| niadanie | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.) Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (MLE.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.) Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki ytnie 20 g (GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenno 150 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.) Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (MLE.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.) Twaro ek z natk pietruszki + 60 g (MLE.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) | Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaro ek z natk pietruszki + 30 g (MLE.) Ser w dzony 60 g (MLE.) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) | |
| | N | | | Hummus + 100 g (SOJ.) Słupki z marchewki + 100 g | | |
| 2026-01-04 niedziela | Obiad | Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU J CZ.) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU J CZ.) Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU J CZ.) Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU J CZ.) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z marchwi + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Klopsik z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Kasza j czmienna/sypko 180 g (GLU J CZ.) Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kotlet z batatów i białej fasoli + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 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 Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy ytnio-pszenno 150 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Hummus + 60 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 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-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 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-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Hummus + 60 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | PN | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ.) | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 20 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ.) | |
| | Warto energetyczna: 2169.69 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; W głowodany ogółem: 303.32 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 11.84 g; | Warto energetyczna: 2231.25 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; W głowodany ogółem: 308.19 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 11.76 g; | Warto energetyczna: 2552.26 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; W głowodany ogółem: 365.49 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 55.91 g; Sól: 12.56 g; | Warto energetyczna: 2455.63 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W głowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 13.50 g; | Warto energetyczna: 2806.54 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 121.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; W głowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 11.33 g; | |

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zbo a zawieraj ce gluten pszeny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktoz ,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdaly,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mi czaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU YT - Zbo a zawierajace gluten ytni,
GLU OW - Zbo a zawieraj ce gluten owsiany,
GLU J CZ - Zbo a zawieraj ce gluten j czmienny,

Oznaczenia wska ników od .:

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