

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska	
2020-03-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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 żytnie 20 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka pieczony + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 300 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 JECZ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2298.06 kcal; Białko ogółem: 121.90 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2318.74 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 299.36 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2817.58 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 106.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; W tym cukry: 27.29 g; Błonnik pok.: 53.91 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2566.03 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 300.42 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 7.01 g;	

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztko wa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska	
2020-03-02, poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Schab gotowany 30 g</p>		
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Mus z truskawek* 80 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
PN	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)</p>	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2560.39 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 375.22 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2650.28 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 387.59 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 8.42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2493.25 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 23.53 g; Błonnik pok.: 48.40 g; Sól: 10.31 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3027.77 kcal; Białko ogółem: 153.91 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 399.37 g; W tym cukry: 97.87 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 9.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2689.81 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.30 g;</p>	

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska	
2020-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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> ) Platki owsiane 20 g ( <u>GLU OW</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Musli domowe 20 g ( <u>GLU OW</u> )	
2020-03-03 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	
2020-03-03 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Musli domowe 20 g ( <u>GLU OW</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g
		Wartość energetyczna: 2327.79 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 28.34 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2424.13 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 35.13 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2597.21 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 99.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 15.69 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2612.35 kcal; Białko ogółem: 127.51 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 31.36 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2355.83 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 8.54 g;

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska	
2020-03-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE, MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE, MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE, MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE, MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE, MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, JAJ.</b> )	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, JAJ.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SEL.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SEL.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SEL.</b> ) Kotlet pożarski-drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE, MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE, MLE.</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2723.61 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2366.07 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 343.17 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2764.61 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 96.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 51.05 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 3017.11 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 394.14 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2782.41 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 8.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2020-03-01 do dnia 2020-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska	
2020-03-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Platki żytnie 20 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g ( <b>SEZ,</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ryż na sypko 180 g Leczo z drobiem-dieta * 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 180 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 180 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g ( <b>SEZ,</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> )	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Wartość energetyczna: 2256.68 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 347.44 g; W tym cukry: 35.95 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2248.85 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2412.45 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; W tym cukry: 22.88 g; Błonnik pok.: 48.71 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2477.08 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2506.33 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 384.05 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 8.30 g;	

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki jęczmienne 20 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 30 g	
Obiad	Krem z dyni i marchwi *( <u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</u>	Krem z dyni i marchwi *( <u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</u>	Krem z dyni i marchwi *( <u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</u>		Krem z dyni i marchwi *( <u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z ciecierz. ( ) 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</u>
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Paszтет sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Paszтет sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2293.61 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2295.31 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2505.52 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 34.91 g; Błonnik pok.: 51.64 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2536.59 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 356.27 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2433.46 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 9.15 g;

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska	
2020-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ) Platki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Banan 1szt. 1 szt		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, 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 300 ml	Chleb żytni razowy 150 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2570.61 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 32.44 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2505.17 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 343.08 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2774.91 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 103.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 354.39 g; W tym cukry: 18.94 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2885.44 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 91.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 403.11 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2730.48 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 95.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 388.60 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 9.23 g;	

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska	
2020-03-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Galaretkowa jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> ) Platki żytnie 20 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pastę z groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw (bez mleka) 120 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlety sojowe 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2177.71 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 284.63 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2288.38 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2794.48 kcal; Białko ogółem: 143.44 g; Tłuszcz: 104.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 45.75 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2590.65 kcal; Białko ogółem: 135.09 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 1925.56 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 274.23 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 5.80 g;	

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska	
2020-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ) Platki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Hummus 60 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</b> )	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	
		Wartość energetyczna: 2271.81 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2332.41 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2744.07 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 103.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 38.33 g; Błonnik pok.: 56.75 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2740.52 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 413.78 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2493.32 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 373.53 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2020-03-01 do dnia 2020-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Platki żytnie 20g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2310.75 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2512.61 kcal; Białko ogółem: 133.58 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2582.51 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 26.40 g; Błonnik pok.: 49.80 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2751.14 kcal; Białko ogółem: 148.77 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2688.78 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 8.59 g;

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska	
2020-03-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z tofu i buraka 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z tofu i buraka 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z tofu i buraka 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z tofu i buraka 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i buraka 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli domowe 20 g ( <b>GLU OW.</b> )		
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2507.76 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2621.70 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2844.12 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 101.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 382.81 g; W tym cukry: 30.98 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2752.60 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2393.86 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 8.36 g;	

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska	
2020-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Platki żytnie 20 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 360 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2518.68 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2445.55 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 42.62 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2734.51 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 386.61 g; W tym cukry: 27.16 g; Błonnik pok.: 57.42 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2840.34 kcal; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 399.96 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2501.13 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 410.02 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 6.24 g;	

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2020-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasta z brokula* 60 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )	Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2527.65 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 93.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2297.75 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2477.74 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; W tym cukry: 30.25 g; Błonnik pok.: 47.61 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2788.32 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 100.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2418.12 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 10.39 g;	

		q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztko wa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska	
2020-03-14 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.</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	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.</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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.</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	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Filet z kurczaka duszony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz sojowy z warzywami * 180 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronu i tuńczyka () 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronu i tuńczyka () 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Mandarynka 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Mandarynka 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g			
	Wartość energetyczna: 2205.02 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 351.65 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2327.68 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2493.22 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 27.14 g; Błonnik pok.: 51.01 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2461.68 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2143.51 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 6.55 g;		

	q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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 jęczmienne 20 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędzarny, wędzarny, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli domowe 20 g ( <u>GLU OW.</u> )	
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z tofu i papryki 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z tofu i papryki 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i papryki 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i papryki 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2171.80 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2025.22 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2543.36 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 94.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 33.39 g; Błonnik pok.: 49.65 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2295.60 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2112.64 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 6.34 g;

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],*

*Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,*

*Tłuszcz - Tłuszcz,*

*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*

*- Sód,*

*Sól - Sól,*

*Potas - Potas,*

*Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*

*Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,*

*Ener z B. - % energii z białka,*

*Ener. z T. - % energii z tłuszczu,*

*Ener z W. - % energii z węglowodanów,*

*W tym cukry - w tym cukry,*

*WW - WW,*