

	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	Płatki pszenne 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata 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 JE CZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata 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 Schab gotowany 30 g Salata zielona 5 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 Salata zielona 5 g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 3 szt. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik drobiowy z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 3 szt. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</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-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt		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 kiszonego 50 g	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2839.65 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 436.95 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2742.07 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 427.74 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2759.47 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 100.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 396.05 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 52.11 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 3247.21 kcal; Białko ogółem: 133.34 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 478.85 g; W tym cukry: 112.49 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 3096.48 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 113.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 444.78 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 10.77 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	
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Hummus 60 g (SEZ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Hummus 60 g (SEZ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Hummus 60 g (SEZ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ,) Hummus 60 g (SEZ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 30 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane drobno tarte 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto wegetariańskie* 100 g (SEL,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodana 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) <i>może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</i>			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (MLE,) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR,) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		
	Wartość energetyczna: 2491.97 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2396.61 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2697.42 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 396.27 g; W tym cukry: 25.40 g; Błonnik pok.: 56.13 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2934.57 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 444.42 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2334.25 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.73 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	
2026-03-18 środa	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-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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 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, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 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, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 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-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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 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 Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g Sałata zielona 5 g	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) 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	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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-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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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, 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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/śkórki 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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Banan 1szt. 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2820.67 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 101.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 399.24 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2625.80 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2531.20 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; W tym cukry: 18.32 g; Błonnik pok.: 47.95 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2833.66 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 406.62 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2557.94 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 393.84 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 8.94 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	
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.) Plątki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g (SEZ.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Pasta z soczewicy czerwonej 30 g Słupki z marchewki 30 g</p>		
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew z groszkiem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>
	PD			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
PN	<p>Mandarynka 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Mandarynka 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2376.12 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 373.67 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 10.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2268.96 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 358.26 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2450.79 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 48.34 g; Sól: 10.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2509.01 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 393.05 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 7.93 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2557.67 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 401.78 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 45.54 g; Sól: 9.72 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	
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki jęczmienne 20 g (GLU JEĆZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Leczo wegetariańskie z ciecierzycą* 300 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Dżem 25 g 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Sałata zielona 5 g	Dżem 25 g 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2530.73 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2309.55 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2441.61 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 35.12 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2712.75 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 401.32 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2427.69 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 373.17 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.78 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	
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Platki żytnie 20 g (GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz sojowy z warzywami* 180 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pasta z twarogu z dżemem porzeczkowym 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z dżemem porzeczkowym 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z dżemem porzeczkowym 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)					
	Wartość energetyczna: 2633.12 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 396.38 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2363.44 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2473.01 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 22.25 g; Błonnik pok.: 49.85 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2722.49 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2597.71 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 415.97 g; W tym cukry: 47.92 g; Błonnik pok.: 50.42 g; Sól: 7.90 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	
2026-03-22 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 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.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 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.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 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 Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Humus 30 g (<u>SEZ.</u>) Stupki z warzyw (marchew, ogórek) () 30 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 fasoli 60 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 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>) Sałata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2325.40 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2346.94 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2685.03 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 104.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2605.58 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 360.25 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2433.37 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 49.64 g; Sól: 8.10 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	
2026-03-23 poniedziałek	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Rzodkiew biała 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tofu i buraka 60 g (<u>SOJ.</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Rzodkiew biała 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Rzodkiew biała 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 tofu i buraka 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		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>) Sałata zielona 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2288.03 kcal; Białko ogółem: 72.90 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 397.37 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2309.00 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2686.34 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 97.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 385.92 g; W tym cukry: 16.81 g; Błonnik pok.: 55.17 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2722.88 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 455.21 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2414.02 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 405.60 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 6.73 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	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki jęczmienne 20 g (GLU JEJCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gołąbki z ryżem i wieprzowina 250 g (JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ,) Szpinaż gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JEJCZ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziołami 30 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziołami 30 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziołami 30 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziołami 30 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL,) Twarożek z ziołami 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna* 30 g (SEL,) Sałata zielona 5 g	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,)	
	Wartość energetyczna: 2479.49 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2475.01 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2783.93 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 106.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 397.99 g; W tym cukry: 25.39 g; Błonnik pok.: 52.25 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 3153.84 kcal; Białko ogółem: 138.33 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 446.80 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2459.70 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 9.05 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	
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż 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, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki żytnie 20 g (<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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż 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, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Słupki z marchewki 30 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Dynia z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</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>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</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>) Sałatka z pomidorów i koperku (bez 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 25 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g Sałata zielona 5 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 25 g		
	Wartość energetyczna: 2526.81 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2536.36 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2437.05 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 50.99 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 3024.04 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 420.16 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2540.19 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 396.44 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 10.36 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	
2026-03-26 czwartek	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-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>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-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>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW</u>) Chleb razowy 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>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-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>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-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>) Pomidor 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i kiełbasą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczarkowy 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	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</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 Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2845.41 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 104.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 418.36 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2671.23 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 404.44 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2870.89 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 113.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 28.24 g; Błonnik pok.: 50.65 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 3077.83 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 99.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 452.19 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2810.98 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 93.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 7.93 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	
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Platki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płatki szynkowe - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 5 g	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Dżem 25 g 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Kotlety sojowe 100 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Słupki z marchewki 30 g Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Hummus 60 g (SEZ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (SEZ,) Sałata zielona 5 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	Wartość energetyczna: 2454.33 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2424.84 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 386.59 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2371.65 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 30.69 g; Błonnik pok.: 49.44 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2884.80 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 453.56 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2448.31 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 375.98 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 8.13 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	
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki jęczmienne 20 g (GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Musli domowe 30 g (GLU OW.)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Marchew z groszkiem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Marchew z groszkiem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Marchew z groszkiem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z soczewicy i papryki () 180 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew z groszkiem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)		
	Wartość energetyczna: 2147.81 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2155.41 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2553.66 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 22.96 g; Błonnik pok.: 48.72 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2585.80 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2242.58 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 6.78 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki żytnie 20g (GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g (SEZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Hummus 30 g (SEZ.)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
	Wartość energetyczna: 2055.51 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2086.76 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 15.74 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2502.02 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 377.08 g; W tym cukry: 25.71 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2367.44 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2240.85 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.11 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 - 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,