		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 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 JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Ser żółty 30 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			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	Mandarynka 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Naleśniki z serem 3 szt. 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z truskawek* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym* 400 ml (***MLE, SEL,***) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Naleśniki z serem 3 szt. 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Mus z truskawek* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Naleśniki z serem 3 szt. 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z truskawek* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)	
	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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Papryka świeża 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Pomidor b/skórki 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Papryka świeża 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Papryka świeża 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 Hummus 60 g (***SEZ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Dżem 25 g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 5 g		Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2690.09 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 423.26 g; W tym cukry: 90.25 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2501.60 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2645.24 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 403.92 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 55.98 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2963.66 kcal; Białko ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 464.45 g; W tym cukry: 125.40 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2828.97 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 95.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 420.00 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 7.30 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) 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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką * 120 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką * 120 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	
	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 Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Pasta z tofu i papryki 60 g (***SOJ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)
		Wartość energetyczna: 2389.91 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 31.46 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2543.27 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2639.79 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 100.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 44.35 g; Błonnik pok.: 47.97 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2690.64 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2474.69 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 36.44 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.42 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-06-24 środa	Śniadanie	Płatki 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 Ser mozzarella kulki 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-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 Ser mozzarella kulki 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-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 Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ser mozzarella kulki 60 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kotlet pożarski-drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kotlet z jaj-pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	
	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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2765.04 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 98.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 384.39 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2412.90 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2771.80 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 94.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 401.41 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 50.22 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 3112.54 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz: 100.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 429.59 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2823.84 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 104.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 387.63 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 8.68 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 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,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 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-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 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-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Słupki z marchewki 30 g Hummus 30 g (***SEZ,***)		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Leczo z drobiem-dieta * 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Leczo z drobiem-dieta * 180 g Ryż na sypko 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Leczo z drobiem-dieta * 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Leczo z drobiem-dieta * 180 g Ryż na sypko 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 180 g Ryż na sypko 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			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	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)	
	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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) 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 Hummus 60 g (***SEZ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Herbatniki Be Be 16g 2 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		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	Herbatniki Be Be 16g 2 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2279.65 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2355.79 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 364.15 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2349.47 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 27.88 g; Błonnik pok.: 47.97 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2534.55 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 381.64 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2510.78 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 394.00 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.12 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Marchew gotowana z olejem* 60 g 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 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 JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Marchew gotowana z olejem* 60 g 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-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 60 g 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-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z brokuła* 30 g		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlety gryczane z ciecierz. () 120 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			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	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	
	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 Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Hummus 60 g (***SEZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g	Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2278.09 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2225.98 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 33.26 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2351.39 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; W tym cukry: 27.20 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2437.94 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2586.36 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 100.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 8.34 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) 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 Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z soczewicy i papryki () 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 150 g (***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,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 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,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 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,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2566.81 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 32.44 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2501.38 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2723.57 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 380.77 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2955.81 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 437.30 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2579.68 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 401.59 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 8.45 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	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 Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Papryka świeża 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,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) 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 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Papryka świeża 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,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Papryka świeża 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-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g (***SEZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z marchewką * 120 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z marchewką * 120 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety z ciecierzycy () 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g		
	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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 60 g (***SEL,***) 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 60 g (***SEL,***) 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 60 g (***SEL,***) 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 60 g (***SEL,***) 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2253.28 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2307.03 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2792.26 kcal; Białko ogółem: 138.15 g; Tłuszcz: 104.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 51.19 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2757.47 kcal; Białko ogółem: 134.15 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2595.51 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 103.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 47.10 g; Sól: 7.48 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE,***) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z brokuła * 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z brokuła * 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z brokuła * 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z brokuła * 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE,***) 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 Pasta z brokuła * 60 g Hummus 60 g (***SEZ,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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	Banan 1szt. 1 szt Bułka maślana 1 szt 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos pieczarkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pieczarkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 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-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka wiosenna 65 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka wiosenna - diety 65 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka wiosenna 65 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałatka wiosenna 65 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna 65 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2243.81 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 376.20 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2355.52 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 381.68 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2713.56 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 391.01 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 54.94 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 3102.66 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 505.78 g; W tym cukry: 115.20 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2463.32 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.44 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 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,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			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	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	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 Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz warzywny. 60 g (***SEL,***) 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 Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz warzywny. 60 g (***SEL,***) 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 Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz warzywny. 60 g (***SEL,***) 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 Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Paprykarz warzywny. 60 g (***SEL,***) 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 Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Paprykarz warzywny. 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Banan 150 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	
		Wartość energetyczna: 2438.63 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 357.78 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2556.62 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2729.21 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 406.65 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 53.25 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2847.31 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 419.21 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 43.71 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2816.65 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 97.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 403.72 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 43.27 g; Sól: 8.29 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 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,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-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 Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (***SEL,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 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 Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
	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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 60 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 60 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 60 g Pasta warzywna* 60 g (***SEL,***) 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 60 g	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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 60 g Ogórek świeży 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 Ser żółty 30 g (***MLE,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2500.87 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 372.51 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2537.74 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 381.44 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2724.74 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 403.65 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 47.69 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2745.71 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 396.71 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2503.23 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.12 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasztet z fasoli* 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 60 g 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasztet z fasoli* 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 60 g 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-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasztet z fasoli* 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 60 g 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-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli* 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (***MLE,***)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	
	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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Arbuz 150 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 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 Dżem 25 g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Arbuz 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2586.97 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 403.62 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2516.26 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 385.37 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2803.86 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 434.99 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 56.98 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2855.66 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 434.24 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2658.46 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 432.59 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 6.53 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek 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 owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-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 Ser żółty 40 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Słupki z marchewki 30 g Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Warzywa po grecku* 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Kotlety z ciecierzycy () 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (***MLE,***)	
	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 Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 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 Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 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 Pasta z brokuła * 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2587.20 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2293.01 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; W tym cukry: 48.96 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2328.31 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 35.27 g; Błonnik pok.: 47.05 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2892.86 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 102.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 412.80 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2765.35 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 115.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 9.01 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Płatki 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mix sałat z marchewką i olejem 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mix sałat z marchewką i olejem 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 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,***) Mix sałat z marchewką i olejem 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Mix sałat z marchewką i olejem 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Mix sałat z marchewką i olejem 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g (***SEL,***) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Filet z kurczaka duszony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 180 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 50 g		
	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 Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) 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 Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, 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 Miód (25g) 1 szt Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 100 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)	Jabłko 1 szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	
		Wartość energetyczna: 2218.55 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2285.06 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2401.49 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 27.63 g; Błonnik pok.: 53.56 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2655.34 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 417.15 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2454.94 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 394.92 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 7.78 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	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 Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Kalarepa 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,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki jęczmienne 20 g (***GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Kalarepa 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-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Kalarepa 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-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Kalarepa 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g Hummus 30 g (***SEZ,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 120 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 120 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 120 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety z soczewicy () 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mizeria 120 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	
	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i papryki 60 g (***SOJ,***) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i papryki 60 g (***SOJ,***) 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 Pasta z tofu i papryki 60 g (***SOJ,***) 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 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 tofu i papryki 60 g (***SOJ,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) 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-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2156.97 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2096.32 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2632.57 kcal; Białko ogółem: 126.07 g; Tłuszcz: 94.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2296.17 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2317.80 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 6.59 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,