		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
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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 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	Płatki pszenne 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 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,***) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki jęczmienne 20 g (***GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 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	Płatki pszenne 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 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	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) 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 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 Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (***MLE,***) Mus z truskawek* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (***MLE,***) Mus z truskawek* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Klopsik drobiowy z udźca 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (***MLE,***) Mus z truskawek* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***SOJ,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 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 Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 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 Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 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 Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 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 Ser topiony 60 g (***MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Arbuz 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 50 g	Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2457.41 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2367.91 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2606.81 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 366.29 g; W tym cukry: 29.92 g; Błonnik pok.: 50.28 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2691.40 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 399.39 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2573.61 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 99.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.72 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
2026-07-07 wtorek	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 Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-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,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z tofu i marchewki 30 g (***SOJ,***)		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański z fasolą 80 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański z fasolą 80 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański z fasolą 80 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos meksykański z fasolą 80 g (***GLU PSZ,***) Risotto wegetariańskie* 300 g (***SEL,***) Surówka z kapusty białej 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	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,***)	
	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 Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pomidor 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 Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, 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 Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2405.60 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 370.27 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2399.54 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2703.68 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 92.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 399.41 g; W tym cukry: 33.78 g; Błonnik pok.: 56.56 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2921.57 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 423.25 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2560.01 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 389.03 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 8.18 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
2026-07-08 środa	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pasta z brokuła * 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,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pasta z brokuła * 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,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pasta z brokuła * 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g Pasta z brokuła * 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Biszkopty 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety z ciecierzycy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasztet rybno- warzywny (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 drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 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 rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2486.14 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2418.27 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 353.77 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2528.81 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 20.09 g; Błonnik pok.: 46.02 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2642.13 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 383.83 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2300.58 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 7.58 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
2026-07-09 czwartek	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Hummus 60 g (***SEZ,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasztet z soczewicy * 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Słupki z marchewki 30 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (***GLU PSZ,***) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			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 Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)		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	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2477.40 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 43.22 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2434.97 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2616.32 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2653.37 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 379.73 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2728.90 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 100.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 399.51 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 48.12 g; Sól: 9.92 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
2026-07-10 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Paprykarz warzywny 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Paprykarz warzywny 60 g (***SEL,***) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Paprykarz warzywny 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Paprykarz warzywny 60 g (***SEL,***) 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 Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Paprykarz warzywny 60 g (***SEL,***) 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	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***SOJ,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) 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,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) 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,***) 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,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Ćwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 5 g	Dżem 25 g 1 szt Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2460.38 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2253.46 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2422.85 kcal; Białko ogółem: 126.47 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; W tym cukry: 28.62 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2611.36 kcal; Białko ogółem: 121.48 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 386.69 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2315.30 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 6.73 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
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Ogórek świeży 60 g 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z brokuła * 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Ogórek świeży 60 g 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Ogórek świeży 60 g 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 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 60 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 30 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 180 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (***JAJ,***) Pasta z twarogu z dżemem porzeczkowym 60 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z dżemem porzeczkowym 60 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna - diety 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z dżemem porzeczkowym 60 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna 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 twarogu z dżemem porzeczkowym 60 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***JAJ,***) Sałatka wiosenna 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbatniki Be Be 16g 2 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbatniki Be Be 16g 2 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2667.92 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 48.75 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2490.17 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2573.21 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 31.63 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2866.70 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 397.08 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2537.99 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 394.68 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 46.75 g; Sól: 8.30 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
2026-07-12 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 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 Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)
	II ŚN			Hummus 30 g (***SEZ,***) Słupki z warzyw (marchew, ogórek) () 30 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane b/c 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 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety z soczewicy () 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Buraczki gotowane 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Kisiel o smaku truskawkowym 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twarożek 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twarożek 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twarożek 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twarożek 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 Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy pszenno-żytni 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	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2218.85 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2274.77 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2606.05 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2437.03 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2229.98 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 7.17 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
2026-07-13 poniedziałek	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Rzodkiewka 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki 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 tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Rzodkiewka 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Rzodkiewka 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 Hummus 60 g (***SEZ,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbatniki Be Be 16g 2 [Por] x 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (***MLE,***) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (***SEL,***) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (***MLE,***) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (***SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (***SEL,***) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (***MLE,***) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (***SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 80 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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 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	Arbuz 150 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 drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasta z twarogu z koperkiem 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 drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasta z twarogu z koperkiem 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 drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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 Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2259.18 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2200.86 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2718.25 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 102.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 378.40 g; W tym cukry: 27.59 g; Błonnik pok.: 52.89 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2697.89 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 419.80 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2432.09 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 366.53 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.61 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
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 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,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 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,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziołami 30 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziołami 30 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) 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 Twarożek z ziołami 30 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziołami 30 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta warzywna* 60 g (***SEL,***) Twarożek z ziołami 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna* 30 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2709.88 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 397.27 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2535.23 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2890.15 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 110.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 412.07 g; W tym cukry: 28.76 g; Błonnik pok.: 53.49 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 3218.28 kcal; Białko ogółem: 141.16 g; Tłuszcz: 103.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 450.51 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2381.50 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 41.83 g; Sól: 8.48 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
2026-07-15 środa	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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus 30 g (***SEZ,***) Słupki z marchewki 30 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałata zielona z kefirem 60 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Dynia duszona z marchewką * 130 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałata zielona z kefirem 60 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sałata zielona z kefirem 60 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kopytka ziemniaczane * 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona z kefirem 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z pomidorów i koperku (bez 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-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 twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałatka z fasoli "Jaś" z olejem 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Chrupki kukurydziane 25 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z fasoli "Jaś" z olejem 60 g Sałata zielona 5 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Chrupki kukurydziane 25 g	
		Wartość energetyczna: 2219.48 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2362.88 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2540.12 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 388.69 g; W tym cukry: 41.76 g; Błonnik pok.: 56.15 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2733.38 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 398.21 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2663.35 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 433.13 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 6.18 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
2026-07-16 czwartek	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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Paprykarz warzywny 60 g (***SEL,***) Pomidor 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Paprykarz warzywny 60 g (***SEL,***) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy 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,***) Paprykarz warzywny 60 g (***SEL,***) Pomidor 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Paprykarz warzywny 60 g (***SEL,***) Pomidor 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 Serek Fromage 60 g (***GLU PSZ, MLE,***) Paprykarz warzywny 60 g (***SEL,***) Pomidor 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i kiełbasą 300 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***)		
	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,***) Pasztet z ciecierzycy* 60 g (***GLU PSZ, 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) 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 Pasztet z ciecierzycy* 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy* 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2651.31 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 89.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 414.52 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2531.61 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 401.45 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2582.73 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 91.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 393.56 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 53.96 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2868.44 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 452.51 g; W tym cukry: 88.57 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2743.49 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 430.50 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 6.93 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
2026-07-17 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 Dżem 25 g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 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 Dżem 25 g 1 szt Serek a'la homogenizowany 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 Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor b/skórki 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 Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor b/skórki 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 Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 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 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	Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Dżem 25 g 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryba smażona (Miruna) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Słupki z marchewki 30 g Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g	Arbuz 150 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Arbuz 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (***SEZ,***) Sałata zielona 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2296.24 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2202.53 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2410.58 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 51.12 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2806.24 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 431.80 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2773.62 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 104.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 386.16 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 6.91 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
2026-07-18 sobota	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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki jęczmienne 20 g (***GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-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,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) 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 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 60 g (***SOJ, SEL,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 30 g (***GLU OW,***)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza bulgur 180 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza bulgur 180 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) 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			Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) 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: 2191.64 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 35.07 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2104.27 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 34.97 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2639.39 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 374.49 g; W tym cukry: 31.65 g; Błonnik pok.: 48.63 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2625.59 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2326.18 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 7.54 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
2026-07-19 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z cukinii i marchewki 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z cukinii i marchewki 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 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z cukinii i marchewki 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 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z cukinii i marchewki 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z cukinii i marchewki 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Mizeria 120 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Mizeria 120 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 350 g (***SOJ, SEL,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Mizeria 120 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Hummus 30 g (***SEZ,***)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twarożek 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (***SOJ,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	
		Wartość energetyczna: 1965.00 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2059.29 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2472.20 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 27.09 g; Błonnik pok.: 47.60 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2359.36 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 54.10 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2097.51 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.95 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,