		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pomidor 75 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 75 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki jęczmienne 20 g (***GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 75 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 75 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 75 g
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Słupki z marchewki 30 g	Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Słupki z marchewki 30 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym* 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g (***SEZ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Dżem 25 g 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g		Jabłko 1 szt 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2347.70 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 377.10 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 42.57 g; Sód: 3724.64 mg;	Wartość energetyczna: 2417.37 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 372.54 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sód: 3739.31 mg;	Wartość energetyczna: 2452.69 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 381.73 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 59.18 g; Sód: 4293.69 mg;	Wartość energetyczna: 2386.66 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sód: 4397.87 mg;	Wartość energetyczna: 2486.58 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sód: 3502.98 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i papryki 60 g (***SOJ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)
		Wartość energetyczna: 2420.20 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 343.76 g; W tym cukry: 36.00 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sód: 3055.22 mg;	Wartość energetyczna: 2581.90 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sód: 2943.58 mg;	Wartość energetyczna: 2616.08 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 96.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sód: 3405.52 mg;	Wartość energetyczna: 2676.78 kcal; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 378.43 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sód: 3409.77 mg;	Wartość energetyczna: 2600.14 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 102.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 3251.92 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ser mozzarella kulki 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Ćwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kotlet z jaj-pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Ćwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2489.58 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sód: 3794.49 mg;	Wartość energetyczna: 2487.74 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 371.19 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sód: 3746.98 mg;	Wartość energetyczna: 2762.76 kcal; Białko ogółem: 132.21 g; Tłuszcz: 95.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 395.63 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 50.93 g; Sód: 4498.17 mg;	Wartość energetyczna: 2818.05 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 414.10 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sód: 4708.34 mg;	Wartość energetyczna: 2890.80 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 105.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 400.06 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sód: 3553.53 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Słupki z marchewki 30 g Hummus 30 g (***SEZ,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Słupki z marchewki 30 g Hummus 30 g (***SEZ,***)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko 180 g Leczo z drobiem-dieta * 180 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Leczo z drobiem-dieta * 180 g Ryż na sypko 180 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Leczo z drobiem-dieta * 180 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Leczo z drobiem-dieta * 180 g Ryż na sypko 180 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 180 g Ryż na sypko 180 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Jogurt 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g (***SEZ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbatniki Be Be 16g 2 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbatniki Be Be 16g 2 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbatniki Be Be 16g 2 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2388.79 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sód: 3119.80 mg;	Wartość energetyczna: 2449.04 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sód: 3024.10 mg;	Wartość energetyczna: 2492.51 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 384.50 g; W tym cukry: 34.80 g; Błonnik pok.: 52.69 g; Sód: 3799.09 mg;	Wartość energetyczna: 2610.69 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sód: 3551.60 mg;	Wartość energetyczna: 2604.78 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 412.31 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sód: 2922.24 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki jęczmienne 20 g (***GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z brokuła * 30 g Filet z kurczaka gotowany 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z brokuła * 30 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlety gryczane z ciecierzycą 120 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Jogurt 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 Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z brokuła * 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z brokuła * 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pasta z brokuła * 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pasta z brokuła * 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g (***SEZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z brokuła * 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2232.25 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sód: 3690.77 mg;	Wartość energetyczna: 2274.40 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 32.71 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sód: 3540.84 mg;	Wartość energetyczna: 2398.78 kcal; Białko ogółem: 123.86 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 49.15 g; Sód: 4241.11 mg;	Wartość energetyczna: 2456.34 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sód: 4009.36 mg;	Wartość energetyczna: 2636.17 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 104.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sód: 3534.67 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z soczewicy i papryki () 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 150 g (***GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)
		Wartość energetyczna: 2779.76 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 417.51 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sód: 4384.01 mg;	Wartość energetyczna: 2710.80 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 398.60 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 3482.23 mg;	Wartość energetyczna: 2742.52 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 46.92 g; Sód: 4675.80 mg;	Wartość energetyczna: 3049.75 kcal; Białko ogółem: 134.01 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 456.47 g; W tym cukry: 96.35 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sód: 4521.45 mg;	Wartość energetyczna: 2792.62 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 449.61 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sód: 3501.65 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Papryka świeża 75 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 Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Dynia duszona z marchewką z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Dynia duszona z marchewką z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Kotlety z ciecierzycy () 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2271.10 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sód: 3330.35 mg;	Wartość energetyczna: 2319.27 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sód: 3283.08 mg;	Wartość energetyczna: 2852.77 kcal; Białko ogółem: 140.36 g; Tłuszcz: 109.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 53.96 g; Sód: 3842.88 mg;	Wartość energetyczna: 2724.91 kcal; Białko ogółem: 131.47 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 376.34 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sód: 4017.81 mg;	Wartość energetyczna: 2517.38 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 98.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 48.34 g; Sód: 2876.40 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z brokuła * 60 g Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z brokuła * 60 g Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z brokuła * 60 g Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z brokuła * 60 g Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z brokuła * 60 g Hummus 60 g (***SEZ,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Bułka maślana 1 szt 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos pieczarkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos pieczarkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) 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 Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2375.00 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sód: 3692.87 mg;	Wartość energetyczna: 2437.59 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 395.05 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sód: 3082.72 mg;	Wartość energetyczna: 2767.19 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 107.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 391.07 g; W tym cukry: 54.76 g; Błonnik pok.: 54.99 g; Sód: 4677.73 mg;	Wartość energetyczna: 3248.78 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 504.65 g; W tym cukry: 118.52 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sód: 4757.21 mg;	Wartość energetyczna: 2594.52 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sód: 3509.27 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-25 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 75 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 75 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 75 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 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Pomidor 75 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 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Kotlet z fasoli i marchwi 100 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Arbuz 150 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 Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz warzywny. 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz warzywny. 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz warzywny. 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Paprykarz warzywny. 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Paprykarz warzywny. 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	
		Wartość energetyczna: 2384.88 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sód: 3623.01 mg;	Wartość energetyczna: 2429.53 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 3377.61 mg;	Wartość energetyczna: 2668.02 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 97.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 386.48 g; W tym cukry: 33.95 g; Błonnik pok.: 52.18 g; Sód: 3831.62 mg;	Wartość energetyczna: 2784.05 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 398.24 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sód: 4421.53 mg;	Wartość energetyczna: 2749.50 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sód: 3380.41 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-26 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (***SEL,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) **. 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) **. 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pasta warzywna* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) **. 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) **. 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2790.31 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 409.37 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sód: 3711.24 mg;	Wartość energetyczna: 2832.29 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 417.86 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sód: 3565.54 mg;	Wartość energetyczna: 2923.87 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 103.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 423.90 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 51.29 g; Sód: 3912.25 mg;	Wartość energetyczna: 3035.15 kcal; Białko ogółem: 136.20 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 433.57 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sód: 3856.51 mg;	Wartość energetyczna: 2612.71 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 389.56 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sód: 3302.89 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (***MLE,***)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Pasztet z fasoli* 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Arbuz 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Arbuz 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***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	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2771.87 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 93.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 408.14 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 3312.97 mg;	Wartość energetyczna: 2670.25 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 404.78 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sód: 2804.42 mg;	Wartość energetyczna: 2947.99 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 104.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 439.58 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 58.38 g; Sód: 3877.84 mg;	Wartość energetyczna: 3040.56 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 100.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 438.75 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 3486.79 mg;	Wartość energetyczna: 2843.36 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 437.10 g; W tym cukry: 91.81 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sód: 2944.09 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Słupki z marchewki 30 g Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***)	Słupki z marchewki 30 g Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Warzywa po grecku z olejem* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Kotlety z ciecierzycy () 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z brokuła * 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)	

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
)26-08-28 piątek		Wartość energetyczna: 2371.09 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 3991.18 mg;	Wartość energetyczna: 2361.27 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 354.39 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sód: 3321.73 mg;	Wartość energetyczna: 2367.13 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 49.03 g; Sód: 4022.36 mg;	Wartość energetyczna: 2611.20 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 372.08 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sód: 4259.03 mg;	Wartość energetyczna: 2809.31 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 117.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 391.91 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sód: 3917.54 mg;
2026-08-29 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mix sałat z marchewką i olejem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mix sałat z marchewką i olejem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mix sałat z marchewką i olejem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Mix sałat z marchewką i olejem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Mix sałat z marchewką i olejem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g Sałata zielona 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g (***SEL,***) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem b/c. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Filet z kurczaka duszony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem b/c. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 180 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 75 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 100 g Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	
		Wartość energetyczna: 2276.55 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sód: 3188.44 mg;	Wartość energetyczna: 2397.94 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sód: 2963.28 mg;	Wartość energetyczna: 2451.90 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 33.89 g; Błonnik pok.: 55.84 g; Sód: 3907.13 mg;	Wartość energetyczna: 2765.24 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 437.79 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sód: 3580.09 mg;	Wartość energetyczna: 2512.94 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 417.89 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 48.19 g; Sód: 2667.13 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-08-30 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Kalarepa 75 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki jęczmienne 20 g (***GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Kalarepa 75 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,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Kalarepa 75 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,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Kalarepa 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g Hummus 30 g (***SEZ,***) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mizeria 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane 180 g Kotlety z soczewicy () 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mizeria 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i papryki 60 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z tofu i papryki 60 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i papryki 60 g (***SOJ,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i papryki 60 g (***SOJ,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2037.06 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sód: 3166.15 mg;	Wartość energetyczna: 2138.86 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 3280.74 mg;	Wartość energetyczna: 2609.56 kcal; Białko ogółem: 130.73 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sód: 3853.78 mg;	Wartość energetyczna: 2290.92 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 46.99 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sód: 3374.45 mg;	Wartość energetyczna: 2474.74 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 98.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sód: 2888.25 mg;

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,