*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE*

| | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-12 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Ser żółty 30 g (***MLE,***)<br>Rzodkiew biała 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor b/skórki 75 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Płatki kukurydziane 20 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Rzodkiew biała 75 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Ser żółty 30 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Rzodkiew biała 75 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g<br>Ser żółty 30 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Rzodkiew biała 75 g |
| | II ŚN | | | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g<br>Słupki z marchewki 30 g | | |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( ***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( ***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Marchew gotowana z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( ***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( ***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Sałata zielona 10 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***)<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***)<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***)<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***)<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Hummus z ciecierzycy 60 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g | | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2378.82 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sód: 3434.05 mg; | Wartość energetyczna: 2368.76 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 352.41 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sód: 3089.94 mg; | Wartość energetyczna: 2478.11 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 58.81 g; Sód: 4054.09 mg; | Wartość energetyczna: 2631.69 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 52.01 g; Sód: 4356.19 mg; | Wartość energetyczna: 2416.01 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 371.71 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sód: 3226.17 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE*

| | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-13 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Płatki owsiane 20 g ( ***GLU OW,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( ***JAJ,***)<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( ***SOJ, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( ***SOJ, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g | | |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Makaron 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Makaron 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Dynia duszona z marchewką z olejem* 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Makaron 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Dynia duszona z marchewką z olejem* 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Słupki z marchewki 50 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Musli domowe 20 g ( ***GLU OW,***) | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Wafle ryżowe 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Sałata zielona 5 g | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Musli domowe 20 g ( ***GLU OW,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2376.61 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 3328.63 mg; | Wartość energetyczna: 2538.31 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 367.72 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sód: 3217.00 mg; | Wartość energetyczna: 2572.49 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 359.15 g; W tym cukry: 48.48 g; Błonnik pok.: 48.74 g; Sód: 3678.93 mg; | Wartość energetyczna: 2803.71 kcal; Białko ogółem: 137.40 g; Tłuszcz: 95.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sód: 4072.89 mg; | Wartość energetyczna: 2499.98 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 364.12 g; W tym cukry: 40.19 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sód: 3177.17 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-14 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( ***MLE,***)<br>Płatki owsiane 20 g ( ***GLU OW,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g | | |
| | Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki oprószane b/c 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki oprószane b/c 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki oprószane b/c 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki oprószane b/c 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kotlet z ciecierki i pieczarek 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki oprószane b/c 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Sałata zielona 5 g | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***)<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Wafle ryżowe 30 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Wafle ryżowe 30 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2426.26 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sód: 3293.33 mg; | Wartość energetyczna: 2424.42 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 377.43 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 3245.82 mg; | Wartość energetyczna: 2699.44 kcal; Białko ogółem: 134.58 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 401.86 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 50.90 g; Sód: 3997.01 mg; | Wartość energetyczna: 2739.55 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 428.02 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sód: 3836.24 mg; | Wartość energetyczna: 2684.11 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sód: 2842.98 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-15 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( ***SOJ,*** )<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( ***MLE,*** )<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( ***SOJ,*** )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Płatki żytnie 20 g ( ***GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( ***SOJ,*** )<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( ***MLE,*** )<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( ***SOJ,*** )<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( ***MLE,*** )<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( ***SOJ, GOR,*** )<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( ***MLE,*** )<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Słupki z marchewki 30 g<br>Hummus z ciecierzycy 30 g | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,*** )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Leczo z drobiem-dieta * 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( ***SEL,*** )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa z fasolki szparagowej z ziemnakami* (bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Leczo z drobiem-dieta * 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( ***SEL,*** )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,*** )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Leczo z drobiem-dieta * 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( ***SEL,*** )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,*** )<br>Leczo z drobiem-dieta * 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( ***SEL,*** )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa z fasolki szparagowej z ziemnakami* (bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Leczo wegetariańskie z soczewicą* 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( ***SEL,*** )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Sałata zielona 5 g | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( ***MLE, SEL,*** )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( ***MLE, SEL,*** )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( ***MLE, SEL,*** ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( ***MLE, SEL,*** )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu i buraka 60 g ( ***SOJ,*** )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( ***MLE, SEL,*** )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,*** )<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Sałata zielona 5 g | Jabłko pieczone 150 g<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,*** ) | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,*** )<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) |
| | | Wartość energetyczna: 2321.50 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sód: 3768.79 mg; | Wartość energetyczna: 2340.09 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 377.24 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sód: 3148.45 mg; | Wartość energetyczna: 2261.74 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 36.59 g; Błonnik pok.: 55.13 g; Sód: 4048.51 mg; | Wartość energetyczna: 2614.96 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 416.01 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sód: 4196.94 mg; | Wartość energetyczna: 2479.07 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 389.67 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sód: 3506.96 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-16 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Płatki jęczmienne 20 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )<br>Pasta warzywna* 30 g ( ***SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g | | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pierogi z truskawkami * 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Sałata zielona 5 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Słupki z marchewki 50 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pasta z brokuła * 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pasta z brokuła * 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Hummus z ciecierzycy 60 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z brokuła * 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z brokuła * 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Hummus z ciecierzycy 60 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z brokuła * 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( ***SOJ, GOR,***)<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( ***SOJ, GOR,***)<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Sałata zielona 5 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( ***SOJ, GOR,***)<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | |
| | | Wartość energetyczna: 2358.27 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sód: 3492.25 mg; | Wartość energetyczna: 2400.42 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sód: 3342.33 mg; | Wartość energetyczna: 2557.69 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 32.74 g; Błonnik pok.: 53.66 g; Sód: 4005.93 mg; | Wartość energetyczna: 2625.14 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 397.32 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sód: 3803.95 mg; | Wartość energetyczna: 2501.20 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sód: 2999.19 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE*

| | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-17 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryż na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Płatki owsiane 20 g ( ***GLU OW,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryż na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryż na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Sałata zielona 5 g | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Słupki z marchewki 50 g | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Curry dyniowe z ciecierzycą * 180 g ( ***SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 szt<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 150 g ( ***GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 szt<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 szt<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 szt<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Banan 150 g<br>Krakersy 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) | Banan 150 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Krakersy 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Banan 150 g<br>Krakersy 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) | Banan 150 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Krakersy 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2711.73 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 405.19 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sód: 3999.42 mg; | Wartość energetyczna: 2624.80 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 385.69 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sód: 3066.31 mg; | Wartość energetyczna: 2722.99 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 384.97 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sód: 4291.72 mg; | Wartość energetyczna: 2996.09 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 94.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 440.57 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sód: 4142.16 mg; | Wartość energetyczna: 2569.71 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 419.03 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sód: 3535.21 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE*

| | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-18 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu i buraka 60 g ( ***SOJ,*** )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,*** )<br>Papryka świeża 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE,*** ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu i buraka 60 g ( ***SOJ,*** )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,*** )<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE,*** ) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Płatki żytnie 20 g ( ***GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu i buraka 60 g ( ***SOJ,*** )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,*** )<br>Papryka świeża 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE,*** ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,*** )<br>Pasta z tofu i buraka 90 g ( ***SOJ,*** )<br>Papryka świeża 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE,*** ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pasta z tofu i buraka 60 g ( ***SOJ,*** )<br>Papryka świeża 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE,*** ) |
| | II ŚN | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g | |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dynia duszona z marchewką z olejem* 150 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dynia duszona z marchewką z olejem* 150 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Bulion warzywny z makaronem * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( ***SOJ,*** )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Sałata zielona 5 g | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( ***SOJ,*** )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pasta warzywna* 75 g ( ***SEL,*** )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( ***SOJ,*** )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pasta warzywna* 75 g ( ***SEL,*** )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( ***SOJ,*** )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pasta warzywna* 75 g ( ***SEL,*** )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( ***SOJ,*** )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pasta warzywna* 75 g ( ***SEL,*** )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Hummus z ciecierzycy 60 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pasta warzywna* 75 g ( ***SEL,*** )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Jabłko 150 g<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( ***MLE,*** ) | Jabłko pieczone 150 g<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( ***MLE,*** ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( ***SOJ,*** )<br>Sałata zielona 5 g | | Jabłko 150 g<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( ***MLE,*** ) |
| | | Wartość energetyczna: 2413.18 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sód: 3403.53 mg; | Wartość energetyczna: 2453.71 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sód: 3347.50 mg; | Wartość energetyczna: 2855.76 kcal; Białko ogółem: 142.68 g; Tłuszcz: 111.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 52.17 g; Sód: 4121.65 mg; | Wartość energetyczna: 2862.82 kcal; Białko ogółem: 147.21 g; Tłuszcz: 108.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sód: 4328.11 mg; | Wartość energetyczna: 2229.97 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sód: 2439.95 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-19 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Twarożek z papryką 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( ***MLE,***)<br>Płatki owsiane 20 g ( ***GLU OW,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Twarożek z papryką 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Twarożek z papryką 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek z papryką 60 g ( ***MLE,***)<br>Hummus z ciecierzycy 60 g<br>Ogórek świeży 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( ***SOJ,***)<br>Sałata zielona 5 g | | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( ***MLE,***)<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka, glutenu) 400 ml (***SEL,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( ***MLE,***)<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (***GLU PSŻ, JAJ, SEL,***)<br>Sos majerankowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (***GLU PSŻ, JAJ, SEL,***)<br>Sos majerankowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( ***MLE,***)<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Banan 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka wiosenna - diety. 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka wiosenna - diety. 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka wiosenna - diety. 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety. 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( ***SOJ, GOR,***)<br>Sałatka wiosenna - diety. 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2403.92 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sód: 2983.41 mg; | Wartość energetyczna: 2414.62 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sód: 2763.16 mg; | Wartość energetyczna: 2762.37 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Tłuszcz: 101.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 392.74 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 54.56 g; Sód: 4043.18 mg; | Wartość energetyczna: 3021.17 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 458.94 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sód: 4083.48 mg; | Wartość energetyczna: 2588.14 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 409.88 g; W tym cukry: 106.82 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sód: 2707.89 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-20 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( ***SOJ,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( ***SOJ,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Płatki żytnie 20 g ( ***GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( ***SOJ,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( ***SOJ, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( ***SOJ, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Marchew gotowana z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Pierogi ukraińskie * 300 g ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Sałata zielona 5 g | Jabłko 150 g<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***)<br>Paprykarz warzywny. 75 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***)<br>Paprykarz warzywny. 75 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***)<br>Paprykarz warzywny. 75 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***)<br>Paprykarz warzywny. 75 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 100 g<br>Paprykarz warzywny. 75 g ( ***SEL,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet z soczewicy * 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sałata zielona 5 g | | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2500.91 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sód: 3920.15 mg; | Wartość energetyczna: 2545.56 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 3674.75 mg; | Wartość energetyczna: 2709.05 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 388.74 g; W tym cukry: 32.04 g; Błonnik pok.: 52.58 g; Sód: 4068.76 mg; | Wartość energetyczna: 2851.22 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 104.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 394.53 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sód: 4577.29 mg; | Wartość energetyczna: 2872.51 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 101.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 405.50 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sód: 3248.19 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE*

| | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-21 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Papryka świeża 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Płatki owsiane 20 g ( ***GLU OW,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Papryka świeża 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Papryka świeża 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Papryka świeża 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g | | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g ( ***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 75 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***)<br>Pasta z brokuła * 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 75 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Ser żółty 30 g (***MLE,***)<br>Hummus z ciecierzycy 60 g<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g |
| | | Wartość energetyczna: 2696.57 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sód: 3666.02 mg; | Wartość energetyczna: 2724.50 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sód: 3729.52 mg; | Wartość energetyczna: 2840.24 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 101.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 408.38 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 52.66 g; Sód: 3766.69 mg; | Wartość energetyczna: 2980.39 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 419.67 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sód: 4115.40 mg; | Wartość energetyczna: 2539.26 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 402.61 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sód: 2780.72 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-22 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Twarożek 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 60 g (***MLE,***)<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( ***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 180 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 180 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 180 g (***GLU PSZ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( ***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 180 g (***GLU PSZ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (***GLU PSZ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Sałata zielona 5 g | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Słupki z marchewki 50 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,*** )<br>Ser żółty 40 g (***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,*** )<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,*** )<br>Ser żółty 40 g (***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,*** )<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Ser żółty 40 g (***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( ***MLE,***) | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( ***MLE,***)<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 5 g | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( ***MLE,***) | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( ***MLE,***)<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2764.12 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 413.71 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sód: 3251.56 mg; | Wartość energetyczna: 2733.95 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sód: 2815.12 mg; | Wartość energetyczna: 2784.53 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 87.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 435.21 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 63.07 g; Sód: 3746.64 mg; | Wartość energetyczna: 3045.72 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 449.35 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sód: 3300.25 mg; | Wartość energetyczna: 2773.37 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 447.30 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sód: 2721.75 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-23 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( ***JAJ, GOR,***)<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Płatki owsiane 20 g ( ***GLU OW,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( ***JAJ, GOR,***)<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( ***JAJ, GOR,***)<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( ***SOJ,***)<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Słupki z marchewki 30 g<br>Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( ***SOJ, GOR,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Słupki z marchewki 30 g<br>Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( ***SOJ, GOR,***) | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Warzywa po grecku z olejem* 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,***)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Kotlety z ciecierzycy () 120 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 60 g (***MLE,***)<br>Gruszka 150 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 60 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Twarożek 60 g (***MLE,***)<br>Gruszka 150 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 60 g (***MLE,***)<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Gruszka 150 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 60 g (***MLE,***)<br>Gruszka 150 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2394.69 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sód: 4120.72 mg; | Wartość energetyczna: 2429.16 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sód: 3225.05 mg; | Wartość energetyczna: 2465.05 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 34.09 g; Błonnik pok.: 49.60 g; Sód: 4642.29 mg; | Wartość energetyczna: 2777.70 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 416.83 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 39.51 g; Sód: 4732.87 mg; | Wartość energetyczna: 2649.88 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 411.93 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sód: 3599.56 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-24 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Papryka świeża 75 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 5 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 5 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Płatki owsiane 20 g ( ***GLU OW,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Papryka świeża 75 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 5 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,***)<br>Pomidor 75 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 5 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( ***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,***)<br>Papryka świeża 75 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 5 g |
| | II ŚN | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus z ciecierzycy 30 g<br>Sałata zielona 5 g | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g (***SEL,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki gotowane z olejem b/c. 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Filet z kurczaka duszony 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki gotowane z olejem b/c. 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Gulasz sojowy z warzywami * 180 g ( ***SOJ, SEL,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 50 g | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg z brzoskwinią 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg z brzoskwinią 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( ***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor b/skórki 75 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 75 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg z brzoskwinią 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***)<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg z brzoskwinią 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 100 g<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Jabłko 150 g<br>Chrupki kukurydziane 25 g<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Jabłko pieczone 150 g<br>Chrupki kukurydziane 25 g<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g | Jabłko 150 g<br>Chrupki kukurydziane 25 g<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2415.21 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sód: 3047.04 mg; | Wartość energetyczna: 2495.06 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 387.66 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sód: 2815.47 mg; | Wartość energetyczna: 2523.12 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 405.02 g; W tym cukry: 36.26 g; Błonnik pok.: 58.61 g; Sód: 3682.72 mg; | Wartość energetyczna: 2901.50 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 456.29 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sód: 3599.26 mg; | Wartość energetyczna: 2537.93 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 406.94 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 49.03 g; Sód: 2952.47 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-25 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Rzodkiew biała 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Płatki jęczmienne 20 g ( ***GLU JĘCZ,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Rzodkiew biała 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( ***JAJ,*** )<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Rzodkiew biała 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )<br>Hummus z ciecierzycy 60 g<br>Rzodkiew biała 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) |
| | II ŚN | | | Wafle ryżowe 30 g<br>Hummus z ciecierzycy 30 g<br>Sałata zielona 5 g | | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( ***SEL,*** )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( ***SOJ,*** )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Sałata zielona 5 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Jabłko 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pomidor b/skórki 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,*** )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,*** )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pomidor 75 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Biszkopty 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,*** ) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( ***MLE,*** )<br>Sałata zielona 5 g | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,*** )<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) | |
| | | Wartość energetyczna: 1994.26 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 3030.15 mg; | Wartość energetyczna: 2120.76 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 3227.35 mg; | Wartość energetyczna: 2524.49 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 362.36 g; W tym cukry: 32.62 g; Błonnik pok.: 47.43 g; Sód: 3545.48 mg; | Wartość energetyczna: 2400.77 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sód: 3193.96 mg; | Wartość energetyczna: 2034.84 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sód: 2345.06 mg; |

## Oznaczenia alergenów:

*GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,*
*SKO - Skorupiaki i pochodne,*
*JAJ - Jaja i pochodne,*
*RYB - Ryby i pochodne,*
*OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,*
*SOJ - Soja i pochodne,*
*MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,*
*ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,*
*SEL - Seler i pochodne,*
*GOR - Gorczyca i produkty pochodne,*
*SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,*
*S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,*
*ŁUB - Łubin i produkty pochodne,*
*MCK - Mięczaki i pochodne,*
*MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,*
*GLU ŻYT - Zboża zawierajace gluten żytni,*
*GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,*
*GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,*

## 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,*