Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki jęczmienne 20 g (***GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Klopsik drobiowy z udźca 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Słupki z marchewki 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 30 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Gruszka 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Banan 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 50 g	Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Banan 150 g	Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Gruszka 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2511.41 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 386.42 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sód: 3388.29 mg;	Wartość energetyczna: 2491.69 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sód: 3297.78 mg;	Wartość energetyczna: 2495.32 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; W tym cukry: 33.85 g; Błonnik pok.: 53.23 g; Sód: 4048.08 mg;	Wartość energetyczna: 2797.96 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 415.32 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sód: 3714.55 mg;	Wartość energetyczna: 2527.80 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 366.97 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sód: 3174.14 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
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański z fasolą 80 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański z fasolą 80 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański z fasolą 80 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ŚEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Hummus z ciecierzycy 60 g Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2484.38 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 375.96 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sód: 2985.77 mg;	Wartość energetyczna: 2474.91 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 373.32 g; W tym cukry: 68.17 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sód: 2631.62 mg;	Wartość energetyczna: 2581.77 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 397.18 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 57.94 g; Sód: 3781.23 mg;	Wartość energetyczna: 2890.31 kcal; Białko ogółem: 137.02 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 431.86 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sód: 3356.73 mg;	Wartość energetyczna: 2496.88 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 418.07 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sód: 2611.61 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
2026-10-28 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) 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,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) 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,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) 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,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) 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,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Koktajl truskawkowy* 150 ml (***MLE,***)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor b/skórki 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Banan 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2425.97 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 4014.61 mg;	Wartość energetyczna: 2442.35 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 3265.20 mg;	Wartość energetyczna: 2557.02 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 27.02 g; Błonnik pok.: 47.56 g; Sód: 4642.15 mg;	Wartość energetyczna: 2797.59 kcal; Białko ogółem: 129.56 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 414.65 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sód: 3695.78 mg;	Wartość energetyczna: 2440.45 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 384.40 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sód: 3320.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 75 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (***SOJ, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 75 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 75 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 75 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g (***SEZ,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 75 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Słupki z marchewki 30 g	Pasztet z soczewicy * 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Słupki z marchewki 30 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka, glutenu) 400 ml (***SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (***GLU PSZ,***) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2541.19 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 391.93 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 45.38 g; Sód: 4685.51 mg;	Wartość energetyczna: 2418.97 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sód: 2959.90 mg;	Wartość energetyczna: 2711.41 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 398.25 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 54.47 g; Sód: 4682.35 mg;	Wartość energetyczna: 2712.16 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 405.80 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sód: 3385.06 mg;	Wartość energetyczna: 2703.65 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 419.95 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 49.65 g; Sód: 4130.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki jęczmienne 20 g (***GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***SOJ,***) Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 5 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2401.23 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sód: 3200.28 mg;	Wartość energetyczna: 2425.14 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sód: 3176.24 mg;	Wartość energetyczna: 2403.20 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 46.73 g; Sód: 4460.05 mg;	Wartość energetyczna: 2928.08 kcal; Białko ogółem: 132.87 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 434.97 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sód: 3871.36 mg;	Wartość energetyczna: 2400.80 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sód: 2701.88 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
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek a'la fromage z ziołami 60 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z cukinii i marchewki 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek a'la fromage z ziołami 60 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek a'la fromage z ziołami 60 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la fromage z ziołami 60 g (***MLE,***) Pasta z cukinii i marchewki 60 g Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 180 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Sałata zielona 5 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ser żółty 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Słupki z marchewki 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2614.29 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sód: 3472.18 mg;	Wartość energetyczna: 2439.42 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sód: 3481.08 mg;	Wartość energetyczna: 2622.98 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 52.93 g; Sód: 3920.87 mg;	Wartość energetyczna: 2764.07 kcal; Białko ogółem: 135.27 g; Tłuszcz: 94.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sód: 4177.83 mg;	Wartość energetyczna: 2468.59 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 398.52 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 51.42 g; Sód: 3253.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Hummus 30 g (***SEZ,***) Słupki z warzyw (marchew, ogórek) () 30 g	Hummus 30 g (***SEZ,***) Słupki z warzyw (marchew, ogórek) () 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Bulion warzywny z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Tofu w sosie pomidorowym dieta () 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (***MLE,***) Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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,***) Pasta z twarogu waniliowa 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pasta z twarogu waniliowa 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pasta z twarogu waniliowa 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Krakersy 10 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Banan 150 g		Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Krakersy 10 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2339.80 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sód: 3253.51 mg;	Wartość energetyczna: 2395.59 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 3166.86 mg;	Wartość energetyczna: 2782.04 kcal; Białko ogółem: 136.09 g; Tłuszcz: 110.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 50.54 g; Sód: 4234.54 mg;	Wartość energetyczna: 2802.42 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Tłuszcz: 96.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; W tym cukry: 111.93 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sód: 3447.04 mg;	Wartość energetyczna: 2123.71 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sód: 2826.37 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
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (***MLE,***) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (***MLE,***) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (***GLU PSŻ, JAJ, SEL,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (***MLE,***) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 80 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Śliwka 150 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Jabłko 150 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Śliwka 150 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2389.96 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 384.94 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sód: 2784.88 mg;	Wartość energetyczna: 2353.33 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 380.86 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sód: 2539.36 mg;	Wartość energetyczna: 2714.80 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 60.86 g; Sód: 3930.07 mg;	Wartość energetyczna: 2736.36 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 433.91 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sód: 3123.82 mg;	Wartość energetyczna: 2389.78 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 382.48 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sód: 2628.68 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
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki jęczmienne 20 g (***GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Twarożek 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)	Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2804.77 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 404.74 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sód: 3802.60 mg;	Wartość energetyczna: 2673.35 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sód: 3190.18 mg;	Wartość energetyczna: 2864.71 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 109.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 397.37 g; W tym cukry: 31.62 g; Błonnik pok.: 53.76 g; Sód: 4948.42 mg;	Wartość energetyczna: 3144.35 kcal; Białko ogółem: 134.89 g; Tłuszcz: 104.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 437.83 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sód: 4290.65 mg;	Wartość energetyczna: 2527.20 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sód: 3652.12 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
2026-11-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Hummus z ciecierzycy 60 g Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Hummus z ciecierzycy 60 g Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Hummus z ciecierzycy 60 g Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Hummus z ciecierzycy 60 g Słupki z marchewki 30 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Hummus z ciecierzycy 60 g Słupki z marchewki 30 g	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kopytka ziemniaczane * 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Chrupki kukurydziane 25 g Gruszka 150 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Chrupki kukurydziane 25 g Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Chrupki kukurydziane 25 g Banan 150 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Chrupki kukurydziane 25 g Gruszka 150 g
		Wartość energetyczna: 2341.48 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 368.50 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sód: 4223.76 mg;	Wartość energetyczna: 2486.94 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 395.68 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 3339.65 mg;	Wartość energetyczna: 2534.48 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 392.23 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 52.45 g; Sód: 4792.74 mg;	Wartość energetyczna: 2828.08 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 443.53 g; W tym cukry: 95.39 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sód: 4543.01 mg;	Wartość energetyczna: 2850.22 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 475.33 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sód: 2408.95 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
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 60 g (***GLU PSZ, MLE,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 30 g Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2498.11 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 384.60 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sód: 3673.29 mg;	Wartość energetyczna: 2593.52 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 392.33 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sód: 3232.44 mg;	Wartość energetyczna: 2583.28 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 389.90 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 53.57 g; Sód: 3489.95 mg;	Wartość energetyczna: 2954.85 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 444.64 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sód: 4006.93 mg;	Wartość energetyczna: 2717.85 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 417.22 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sód: 2956.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Słupki z marchewki 30 g Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 75 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Hummus 60 g (***SEZ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (***SEZ,***) Sałata zielona 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2198.88 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sód: 3370.09 mg;	Wartość energetyczna: 2308.32 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sód: 3004.51 mg;	Wartość energetyczna: 2256.11 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 338.46 g; W tym cukry: 31.09 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sód: 4126.39 mg;	Wartość energetyczna: 2570.93 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 386.18 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sód: 4043.51 mg;	Wartość energetyczna: 2459.32 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 358.64 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sód: 3298.99 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
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki jęczmienne 20 g (***GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z soczewicy i papryki () 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob 100 g (***SEL,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob 100 g (***SEL,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob 100 g (***SEL,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob 100 g (***SEL,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z brokułem,ciecierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2332.20 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sód: 3277.67 mg;	Wartość energetyczna: 2333.43 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sód: 3193.48 mg;	Wartość energetyczna: 2722.49 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 400.34 g; W tym cukry: 40.54 g; Błonnik pok.: 54.95 g; Sód: 3994.65 mg;	Wartość energetyczna: 2767.07 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 410.17 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sód: 4168.64 mg;	Wartość energetyczna: 2495.07 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 379.45 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 44.38 g; Sód: 2824.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus z ciecierzycy 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kapusta zasmażana () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 350 g (***SOJ, SEL,***) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (***SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Hummus z ciecierzycy 30 g Słupki z marchewki 50 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2186.45 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 3251.48 mg;	Wartość energetyczna: 2235.31 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 311.85 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sód: 3157.25 mg;	Wartość energetyczna: 2584.54 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 391.16 g; W tym cukry: 34.88 g; Błonnik pok.: 54.69 g; Sód: 3908.72 mg;	Wartość energetyczna: 2695.61 kcal; Białko ogółem: 132.64 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 384.36 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sód: 4004.64 mg;	Wartość energetyczna: 2119.57 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sód: 2368.64 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,