Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 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
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 75 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 75 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 75 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 75 g
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Słupki z marchewki 30 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 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 Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, 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 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, 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 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, 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 2 szt Hummus z ciecierzycy 60 g Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g		Jabłko 1 szt 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2379.29 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 43.24 g; Sód: 3428.78 mg;	Wartość energetyczna: 2368.76 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 352.41 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sód: 3089.94 mg;	Wartość energetyczna: 2478.58 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 59.25 g; Sód: 4048.82 mg;	Wartość energetyczna: 2632.16 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 92.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 387.61 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 52.45 g; Sód: 4350.92 mg;	Wartość energetyczna: 2416.48 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 47.59 g; Sód: 3220.90 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
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) 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,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) 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,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek 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 Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Musli domowe 20 g (***GLU OW,***)
		Wartość energetyczna: 2370.61 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sód: 3844.10 mg;	Wartość energetyczna: 2538.31 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 367.72 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sód: 3217.00 mg;	Wartość energetyczna: 2566.49 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 48.58 g; Sód: 4194.39 mg;	Wartość energetyczna: 2797.71 kcal; Białko ogółem: 137.40 g; Tłuszcz: 95.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sód: 4588.36 mg;	Wartość energetyczna: 2489.18 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sód: 3693.03 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
2026-11-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane b/c 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane b/c 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane b/c 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki oprószane b/c 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kotlet z cieciorki i pieczarek 120 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki oprószane b/c 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek homo. naturalny 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek homo. naturalny 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2462.72 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 381.27 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sód: 3333.68 mg;	Wartość energetyczna: 2424.42 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 377.43 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sód: 3245.82 mg;	Wartość energetyczna: 2699.44 kcal; Białko ogółem: 134.58 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 401.86 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 50.90 g; Sód: 3997.01 mg;	Wartość energetyczna: 2776.01 kcal; Białko ogółem: 132.16 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 429.90 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sód: 3876.59 mg;	Wartość energetyczna: 2684.11 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sód: 2842.98 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Słupki z marchewki 30 g Hummus z ciecierzycy 30 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemnakami* (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemnakami* (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Risotto wegetariańskie* z tofu 300 g (***SOJ, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g		
	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 Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko pieczone 150 g Herbatniki Be Be 16g 2 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbatniki Be Be 16g 2 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)	Jabłko pieczone 150 g Herbatniki Be Be 16g 2 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2385.16 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sód: 3788.46 mg;	Wartość energetyczna: 2403.75 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sód: 3168.11 mg;	Wartość energetyczna: 2324.92 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 55.87 g; Sód: 4067.69 mg;	Wartość energetyczna: 2678.62 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 408.88 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sód: 4216.61 mg;	Wartość energetyczna: 2538.77 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sód: 3612.45 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
2026-11-13 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) 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
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta warzywna* 30 g (***SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 30 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 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	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi z truskawkami * 200 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	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 Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Pasta z brokuła * 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Pasta z brokuła * 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus z ciecierzycy 60 g Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus z ciecierzycy 60 g Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2358.27 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sód: 3492.25 mg;	Wartość energetyczna: 2400.42 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sód: 3342.33 mg;	Wartość energetyczna: 2557.69 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 32.74 g; Błonnik pok.: 53.66 g; Sód: 4005.93 mg;	Wartość energetyczna: 2625.14 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 397.32 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sód: 3803.95 mg;	Wartość energetyczna: 2501.20 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sód: 2999.19 mg;

		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
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (***GLU PSZ,***) 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 wieprzowy- dieta 180 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Curry dyniowe z ciecierzycą * 180 g (***SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5% 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 150 g (***GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Banan 150 g Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Banan 150 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Banan 150 g Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Banan 150 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)
		Wartość energetyczna: 2711.73 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 405.19 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sód: 3999.42 mg;	Wartość energetyczna: 2624.80 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 385.69 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sód: 3066.31 mg;	Wartość energetyczna: 2722.99 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 384.97 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sód: 4291.72 mg;	Wartość energetyczna: 2996.09 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 94.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 440.57 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sód: 4142.16 mg;	Wartość energetyczna: 2569.71 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 419.03 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sód: 3535.21 mg;

		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
2026-11-15 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 tofu i buraka 60 g (***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,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i buraka 60 g (***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 Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i buraka 60 g (***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,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka 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 tofu i buraka 90 g (***SOJ,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Pasta z tofu i buraka 60 g (***SOJ,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe 100 g (***SOJ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus z ciecierzycy 60 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	Jabłko pieczone 150 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g		Jabłko 150 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2413.18 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sód: 3403.53 mg;	Wartość energetyczna: 2453.71 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sód: 3347.50 mg;	Wartość energetyczna: 2744.46 kcal; Białko ogółem: 135.39 g; Tłuszcz: 107.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 32.95 g; Błonnik pok.: 52.07 g; Sód: 4033.23 mg;	Wartość energetyczna: 2862.82 kcal; Białko ogółem: 147.21 g; Tłuszcz: 108.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sód: 4328.11 mg;	Wartość energetyczna: 2229.97 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sód: 2439.95 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 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 Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Hummus z ciecierzycy 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka, glutenu) 400 ml (***SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (***GLU PSŻ, JAJ, SEL,***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (***GLU PSŻ, JAJ, SEL,***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 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,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna - diety. 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna - diety. 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna - diety. 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) 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,***) Sałatka wiosenna - diety. 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (***SOJ, GOR,***) Sałatka wiosenna - diety. 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2410.52 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sód: 2984.83 mg;	Wartość energetyczna: 2414.62 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sód: 2763.16 mg;	Wartość energetyczna: 2768.97 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 394.92 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 57.03 g; Sód: 4044.59 mg;	Wartość energetyczna: 2957.27 kcal; Białko ogółem: 126.48 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 444.01 g; W tym cukry: 89.17 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sód: 4086.39 mg;	Wartość energetyczna: 2594.74 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 412.05 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sód: 2709.31 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
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 20 g (***GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Pierogi ukraińskie * 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Paprykarz warzywny. 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Paprykarz warzywny. 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Paprykarz warzywny. 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Paprykarz warzywny. 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 100 g Paprykarz warzywny. 75 g (***SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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 Pasztet z soczewicy * 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałata zielona 5 g		Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2500.91 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sód: 3920.15 mg;	Wartość energetyczna: 2545.56 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 3674.75 mg;	Wartość energetyczna: 2709.05 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 388.73 g; W tym cukry: 32.04 g; Błonnik pok.: 52.58 g; Sód: 4068.76 mg;	Wartość energetyczna: 2851.22 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 104.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 394.53 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sód: 4577.29 mg;	Wartość energetyczna: 2872.51 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 101.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 405.50 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sód: 3248.19 mg;

		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
2026-11-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Cukinia pieczona 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 Ser żółty 30 g (***MLE,***) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Pasta z brokuła * 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Pasta z ryby gotowanej (Łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, 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 2 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Hummus z ciecierzycy 60 g 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 Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2696.57 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sód: 3666.02 mg;	Wartość energetyczna: 2724.50 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sód: 3729.52 mg;	Wartość energetyczna: 2840.24 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 101.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 408.38 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 52.66 g; Sód: 3766.69 mg;	Wartość energetyczna: 2980.39 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 419.67 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sód: 4115.40 mg;	Wartość energetyczna: 2539.26 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 402.61 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sód: 2780.72 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z fasoli 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z fasoli 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z fasoli 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 40 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2764.12 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 413.71 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sód: 3251.56 mg;	Wartość energetyczna: 2733.95 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sód: 2815.12 mg;	Wartość energetyczna: 2777.33 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 435.27 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 63.07 g; Sód: 3747.24 mg;	Wartość energetyczna: 3045.72 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 449.35 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sód: 3300.25 mg;	Wartość energetyczna: 2773.37 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 447.30 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sód: 2721.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 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
2026-11-20 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Ogórek kiszony 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, 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 owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Ogórek kiszony 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 jaj z cebulą i koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 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 jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Słupki z marchewki 30 g Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Słupki z marchewki 30 g Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Warzywa po grecku z olejem* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Kotlety z ciecierzycy () 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (***MLE,***) 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 Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Gruszka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (***MLE,***) Gruszka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Gruszka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Gruszka 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2394.69 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sód: 4120.72 mg;	Wartość energetyczna: 2429.16 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 3225.05 mg;	Wartość energetyczna: 2465.05 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 34.09 g; Błonnik pok.: 49.60 g; Sód: 4642.29 mg;	Wartość energetyczna: 2777.70 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 416.83 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sód: 4732.87 mg;	Wartość energetyczna: 2649.88 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 411.93 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sód: 3599.56 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 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,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 30 g Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g (***SEL,***) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem b/c. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Filet z kurczaka duszony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem b/c. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 180 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg z brzoskwinią 60 g (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) 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 Twaróg z brzoskwinią 60 g (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 75 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg z brzoskwinią 60 g (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) 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 Twaróg z brzoskwinią 60 g (***MLE,***) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 100 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 25 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Jabłko pieczone 150 g Chrupki kukurydziane 25 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 25 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2412.54 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 390.25 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sód: 3047.26 mg;	Wartość energetyczna: 2495.06 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 387.66 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sód: 2815.47 mg;	Wartość energetyczna: 2520.45 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 405.04 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 58.61 g; Sód: 3682.94 mg;	Wartość energetyczna: 2898.83 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 456.31 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sód: 3599.48 mg;	Wartość energetyczna: 2537.93 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 406.94 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 49.03 g; Sód: 2952.47 mg;

		q KAW- IPiN D01 Podstawowa	q KAW- IPiN D02 Łatwostrawna	KAW- IPiN D03 Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów	q KAW- IPiN D07 Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN D01/WE Wegetariańska
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 75 g Sałata zielona 5 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Hummus z ciecierzycy 60 g Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g Hummus z ciecierzycy 30 g Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe 100 g (***SOJ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homo. naturalny 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 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g 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,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 1994.26 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 3030.15 mg;	Wartość energetyczna: 2120.76 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 3227.35 mg;	Wartość energetyczna: 2433.59 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; W tym cukry: 25.27 g; Błonnik pok.: 47.43 g; Sód: 3479.57 mg;	Wartość energetyczna: 2400.77 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sód: 3193.96 mg;	Wartość energetyczna: 2034.84 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sód: 2345.06 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,