

|                         |                                                                                                                                                                                                | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-27 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Salata zielona 20 g | Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Salata zielona 20 g | Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Salata zielona 20 g | Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                     | Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Hummus 70 g ( <u>SEZ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Salata zielona 20 g |                                                                   |
|                         | II śN                                                                                                                                                                                          | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                   |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                          | Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                | Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                       | Brokułowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                           | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                     |                                                                   |
|                         | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                   |
|                         | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane plastry 80 g                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane plastry 80 g                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane plastry 80 g                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                           |                                                                   |
|                         | PN                                                                                                                                                                                             | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u> )                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
|                         | Wartość energetyczna: 2111.98 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 326.47 g; W tym cukry: 100.39 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 8.25 g; | Wartość energetyczna: 2183.86 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; W tym cukry: 101.30 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 8.24 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2387.84 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 9.08 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2448.52 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 88.74 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 8.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2501.56 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.81 g; Węglowodany ogółem: 340.74 g; W tym cukry: 43.98 g; Błonnik pok.: 44.90 g; Sól: 10.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2581.60 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 9.11 g;                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                   |

| eKAW- CH Podstawowa |                                                                                                                                                                                                | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | eKAW- STO Cukrzycowa |  | eKAW- STO Wegetariańska |  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|-------------------------|--|
| 2026-04-28 wtorek   | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g        | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pasztet na okragło, wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 80 g | Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                         | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Sałata zielona 20 g              |                      |  |                         |  |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                          | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                         |  |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                          | Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                          | Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Dynia z wody 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Dynia z wody 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                              | Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Dynia z wody 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                 | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> )<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                        |                      |  |                         |  |
|                     | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                         |  |
|                     | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Rukola 20 g                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Rukola 20 g           | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Rukola 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Rukola 20 g |                      |  |                         |  |
| PN                  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka maślana b/ml 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEZ, GLU OW</u> )                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka maślana b/ml 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEZ, GLU OW</u> )                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                         |  |
|                     | Wartość energetyczna: 2643.86 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 8.16 g; | Wartość energetyczna: 2694.29 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 7.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2920.27 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 102.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.86 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 10.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2878.24 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 9.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2464.68 kcal; Białko ogółem: 125.72 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; W tym cukry: 29.25 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 13.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2776.32 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.77 g;                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                         |  |

|           | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Pomidor b/skórki 80 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g | Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 30 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Pomidor 80 g |
| II ŚN     | Biskvity 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa, drobna, drobiowa, kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                            | Grysiówka z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                               | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                            | Grysiówka z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                               | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Płatki ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml          | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                      |
| PN        | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g                                                                                                                                                                                | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|           | Wartość energetyczna: 2185.56 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 9.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2089.17 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 6.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2451.08 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 11.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2309.75 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 8.04 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2392.98 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 355.35 g; W tym cukry: 48.13 g; Błonnik pok.: 47.71 g; Sól: 11.92 g;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2688.08 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 104.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 8.41 g;                                                                                                                                                                                   |

|           | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Rozszponka 20 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Rozszponka 20 g | Mleko 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Rozszponka 20 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g |
| II ŚN     | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ryż na sypko 160 g<br>Leczo z drobiem-dieta * 150 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                | Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 160 g<br>Leczo z drobiem-dieta * 150 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 150 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                | Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 150 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                  |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                 |
| PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                            | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|           | Wartość energetyczna: 2296.18 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2204.26 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 7.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2489.49 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 381.90 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 9.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2411.98 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 8.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2355.16 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 36.87 g; Błonnik pok.: 48.13 g; Sól: 10.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2785.97 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 398.57 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.40 g;                                                                                                                                                                                                                       |

|           | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Salata zielona 20 g | Mleko 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                                   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Salata zielona 20 g |
| II ŚN     | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                           | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                        | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                               | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml           | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi z truskawkami* 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                           |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
| PN        | Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                                | Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|           | Wartość energetyczna: 2233.71 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 5.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2190.82 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 344.44 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 6.24 g;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2523.81 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 373.92 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 6.90 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2394.13 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 6.37 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2492.89 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 45.57 g; Sól: 9.10 g;                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2627.36 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 422.84 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 5.84 g;                                                                                                                                                                                                                   |

|           | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Ketchup 30 g ( <u>SEL</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Ketchup 30 g ( <u>SEL</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta z brokula * 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta z brokula * 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g | Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta z brokula * 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta z brokula * 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g |
| II ŚN     | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>MLE, SEL, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                  | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                    | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzącą 150 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 70 g ( <u>SOJ, GOR</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                  |
| PN        | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|           | Wartość energetyczna: 2502.29 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kw. tł. nasy.: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; W tym cukry: 94.17 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 8.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2285.78 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2932.37 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 121.72 g; Kw. tł. nasy.: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 14.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2548.64 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 9.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2551.29 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 12.03 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2579.51 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 95.83 g; Kw. tł. nasy.: 44.25 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 9.02 g;                                                                                                                                                                                                     |

|           | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Cukier 25 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Cukier 25 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Cukier 25 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Cukier 25 g | Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 30 g<br>Roszponka 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Cukier 25 g |
| II ŚN     | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad     | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Surówka Coleslaw b/c 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Surówka Coleslaw b/c 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                            | Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Surówka Coleslaw b/c 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                 |
| PD        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 30 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                    |
| PN        | Chalka 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ</u> )                                                                                                                                                                                                           | Chalka 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|           | Wartość energetyczna: 2069.81 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2058.08 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 288.33 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 7.23 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2231.51 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 8.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2323.62 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 45.93 g; Sól: 10.45 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2264.33 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 6.22 g;                                                                                                                                                                                             |

|                         |                                                                     | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-05-04 poniedziałek | Śniadanie                                                           | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatną wodą 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Rukola 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatną wodą 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Rukola 20 g                     | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Rukola 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Rukola 20 g                     | Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Rukola 20 g                                                                                                              | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Hummus z ciecierzycy 70 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Rukola 20 g              |  |
|                         | II ŚN                                                               | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                         | Obiad                                                               | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sytko 160 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sytko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sytko (brązowy) 180 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos majeranekowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                        |  |
|                         | PD                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mandarynka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                         | Kolacja                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor b/skórki 80 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g    | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor b/skórki 80 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 70 g ( <u>SOJ, GOR</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g |  |
| PN                      | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )                                                                                                                                                                                                                                                      | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                         |                                                                     | Wartość energetyczna: 2607.52 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 120.01 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.75 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2214.00 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.17 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2769.43 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 422.30 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.87 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2387.87 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 384.91 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2364.74 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 50.95 g; Sól: 9.82 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2995.39 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 101.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 443.07 g; W tym cukry: 102.80 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 6.91 g;                                                                                                                                                                                          |  |

|           | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Sałata lodowa 20 g | Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Sałata lodowa 20 g |
| II ŚN     | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                 | Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Marchew gotowana z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                             | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ogórek świeży 80 g                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ogórek świeży 80 g                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                        |
| PN        | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | Wartość energetyczna: 2417.47 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.38 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2225.25 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 324.05 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2653.03 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 98.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 9.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2475.46 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 351.49 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 9.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2409.62 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 10.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2934.85 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 120.34 g; Kw. tł. nasy.: 45.95 g; Węglowodany ogółem: 394.49 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 7.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                  | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-06 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Rukola 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Rukola 20 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Rukola 20 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Rukola 20 g | Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Rukola 20 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Rukola 20 g |
|                  | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab gotowany 30 g<br>Salata zielona 5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kapuśniak z kapusty białej* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza gryczana 160 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Wielowarzywna z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                | Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                | Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                        | Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                          |
|                  | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i tuńczyka 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z twarogu i tuńczyka 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 80 g                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PN               | Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Wartość energetyczna: 2340.61 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; W tym cukry: 117.65 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 9.00 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2338.24 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 362.20 g; W tym cukry: 117.97 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2475.01 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 378.65 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 10.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2455.71 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 376.24 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 9.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2399.44 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 48.48 g; Sól: 11.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2319.67 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 7.94 g;                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|           | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Mix салат 20 g          | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Mix салат 20 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek Fromage 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Mix салат 20 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Mix салат 20 g | Mleko 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser mozzarella kulki 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 30 g<br>Serek Fromage 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g |
| II SN     | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 160 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                    | Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 160 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                             | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                           | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                             | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szyńska wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                     | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                |
| PD        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet z fasoli* 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet z fasoli* 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet z fasoli* 70 g ( <b>JAJ</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Buraczki gotowane plastry 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml           |
| PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany 40 g                                                                                                                                                                                                                                                  | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|           | Wartość energetyczna: 2519.43 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.47 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2496.73 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 6.98 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2783.48 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 47.00 g; Węglowodany ogółem: 379.88 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.16 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2633.89 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 8.56 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2610.85 kcal; Białko ogółem: 140.28 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 48.95 g; Sól: 8.32 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2748.14 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 45.86 g; Węglowodany ogółem: 405.93 g; W tym cukry: 75.99 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 6.13 g;                                                                                                                                                                        |

|                   | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                           | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-08 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt            | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Sałata zielona 20 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Sałata zielona 20 g            | Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                   | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 25 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                         | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Knedle z truskawkami* 300 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g                                                                                                         |
|                   | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 70 g ( <u>SOJ, GOR</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml          |
| PN                | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Wartość energetyczna: 2312.79 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 327.07 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.99 g; | Wartość energetyczna: 2184.66 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2538.39 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 9.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2410.26 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 8.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2402.71 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 10.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2596.19 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 430.27 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 7.12 g;                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|           | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Ketchup 30 g ( <u>SEL</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Cukier 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Cukier 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Ketchup 30 g ( <u>SEL</u> )<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Cukier 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Cukier 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.</u> )<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Cukier 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| II śN     | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod. wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 160 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                   | Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 160 g<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                  | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                        |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                              |
| PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|           | Wartość energetyczna: 2421.12 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 86.46 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 9.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2266.47 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 335.42 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2750.52 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 43.53 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 11.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2469.61 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2348.69 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 49.86 g; Sól: 10.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2629.16 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 390.11 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 8.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                      | eKAW- CH Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | eKAW- CH Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | eKAW- STO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | eKAW- STO Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | eKAW- STO Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | eKAW- STO Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-10 niedziela | Śniadanie<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 25 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 25 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 25 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 25 g<br>Sałata zielona 20 g | Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 70 g ( <u>SOJ. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 25 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | II ŚN<br>Biskopity 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad<br>Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                          | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                               | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Jajko sadzone kl M 2 szt ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                             |
|                      | PD<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Kolacja<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                      |
|                      | PN<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )                                                                                                  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | Wartość energetyczna: 2006.84 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1924.56 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2041.75 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 7.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2151.10 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 323.77 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 9.42 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2135.95 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 6.47 g;                                                                                                                                                                                        |

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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