

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Ser mozzarella 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Ser mozzarella 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Ser mozzarella 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella 70 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego + 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 150 g			Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki 160 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Prażone jabłka + 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka z marchwi b/c + 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Prażone jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki 160 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Prażone jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Prażone jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Prażone jabłka + 80 g Makaron 180 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE.) Hummus + 70 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g	
	Wartość energetyczna: 2473.45 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 128.19 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2604.43 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 390.77 g; W tym cukry: 135.36 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2489.44 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 97.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 311.09 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2561.92 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 91.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2513.73 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 99.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 293.85 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2437.10 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.93 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek pomidorowy + 70 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Mandarynka 1 szt				Sałata z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (GLU PSZ, MLE)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza gryczana 180 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (GLU PSZ, MLE) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 30 g Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2)	
		Wartość energetyczna: 2120.95 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 324.78 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2118.59 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2176.11 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2167.53 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 317.74 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2267.80 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 91.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 277.33 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 16.39 g;	Wartość energetyczna: 2399.64 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 11.25 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-07 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 70 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 160 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko 160 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pomidorowy + 80 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)				Śliwka 150 g	
	Kolacja	Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2402.60 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2381.57 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2432.48 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2410.53 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2384.20 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 306.65 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 46.31 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2696.81 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 100.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 12.41 g;	

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pomidor b/skórki 50 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pomidor b/skórki 60 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pomidor 50 g
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 50 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 50 g	
		Wartość energetyczna: 2355.57 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2353.87 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2301.65 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2298.25 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2114.62 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 265.74 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2568.57 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 390.02 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 9.40 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser wędzony 40 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser wędzony 30 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 30 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	
Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna smażona 80g + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna smażona 80g + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 70 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 30 g (<u>SOJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2513.44 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2456.45 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 97.39 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2322.26 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2323.71 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 320.00 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2298.63 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 289.87 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2383.61 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 10.68 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ) Ketchup 30 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pasztet z soczewicy + 70 g (JAJ) Ketchup 30 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella kulki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasztet z soczewicy + 70 g (JAJ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy + 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Biszkopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)				Muffin warzywny z wędliną + 75 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (SOJ, SEL, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (SOJ, SEL, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE) Marchew gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Porzeczkowy twarózek + 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Porzeczkowy twarózek + 70 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Porzeczkowy twarózek + 70 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Twarózek + 70 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (MLE) Porzeczkowy twarózek + 70 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)		
		Wartość energetyczna: 2764.07 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 421.78 g; W tym cukry: 107.78 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2551.78 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 401.98 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2892.14 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 107.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 389.12 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 2498.41 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2344.16 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 287.48 g; W tym cukry: 33.63 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2481.89 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 11.23 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 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g
II ŚN	Jogurt brzoszkwinowy 150g 1 szt (MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.)	
Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 [Por] x 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 [Por] x 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 [Por] x 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (JAJ, MLE, GOR.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				Jabłko 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g	
	Wartość energetyczna: 2283.71 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2207.66 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2053.92 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 1966.84 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 296.77 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2241.82 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 303.11 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2405.52 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 101.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 12.34 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Paszтет wieprzowy z żurawiną + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z fasoli z cebulką + 70 g Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ,) Mizeria + 120 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> ,) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> ,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> ,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> ,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> ,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	
		Wartość energetyczna: 2714.42 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 447.95 g; W tym cukry: 129.58 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2620.21 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 447.31 g; W tym cukry: 130.16 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2623.76 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 386.63 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2485.97 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2077.28 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 246.62 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2688.65 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 434.93 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 8.18 g;

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 70 g Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.)	
Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 300 g (SOJ, SEL.) Pulpet wieprzowy + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL.) Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL.) Pulpet wieprzowy + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL.) Pulpet wieprzowy + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki żytne + 10 g (GLU ŻYT.)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Gulasz z boczników, dyni i soczewicy + 150 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g	
	Wartość energetyczna: 2625.34 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2595.37 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2483.36 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2446.51 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2561.32 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 102.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2434.22 kcal; Białko ogółem: 67.53 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 12.30 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 (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g	
Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Racuchy z mozzarellą + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Śliwka 150 g	Banan 1szt. 1 szt			Śliwka 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g	
	Wartość energetyczna: 2288.90 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2366.59 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 121.72 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2330.17 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2310.01 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2311.48 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2800.21 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 117.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.55 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 12.16 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kurczaka + 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pomidorowy + 80 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraki gotowane + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pomidorowy + 80 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Salatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Salatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR,</u>) Salatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2312.50 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2291.78 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2248.90 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2229.57 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2172.19 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 265.26 g; W tym cukry: 33.89 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 15.75 g;	Wartość energetyczna: 2503.21 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kw. tł. nasy.: 45.20 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 11.64 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN	Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 30 g	
	Wartość energetyczna: 2433.26 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 98.44 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2345.00 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 101.92 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2329.66 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2228.05 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2260.67 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2440.13 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 10.86 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane ki M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2504.53 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; W tym cukry: 124.58 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2245.77 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 116.90 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2941.25 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 122.54 g; Kw. tł. nasy.: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 378.54 g; W tym cukry: 113.15 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 16.93 g;	Wartość energetyczna: 2158.44 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 315.90 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2232.88 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2527.30 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 107.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 12.12 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 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ.) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Rzodkiew biała 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ.) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ.) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Tofu 70 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g
II ŚN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)	
Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka Colesław + 100 g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Kluski śląskie + 180 g (JAJ.) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Surówka Colesław + 120 g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (SEL.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 70 g (SEL.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 70 g (SEL.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 70 g (SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2265.78 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2139.56 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2301.36 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 294.96 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2388.19 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 104.36 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 269.68 g; W tym cukry: 35.04 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 14.23 g;	Wartość energetyczna: 2261.53 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 11.12 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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